

予約枠種類

練習は**1日1回**、**最大2時間**まで可能です。クラスレッスン参加後に続けてサンドバッグ打ち等ジムを自由にご利用いただけます。

例1) クラスレッスン（1時間30分）→フリー（30分）

例2) クラスレッスン（1時間）→フリー（1時間）

※フリーTr→クラスレッスンへの参加は不可となります。

予約枠		担当 トレーナー	レッスン内容
クラス レ ッ ス ン	ベーシックキック	竹前・中島 市川・垣崎 平野、関塚 五十嵐・鈴木 上原	シャドー、サンドバッグ、ミット、筋トレ等のプログラム を行うベーシックキックボクシングクラス
	初級キック	竹前・垣崎 市川・五十嵐 鈴木・上原	キックボクシングの基本動作の確認、サンドバッグ、ミット打ち、筋トレ を行う初級者向けクラス 誰でも参加可能です。
	Be-KICK	市川・関塚 五十嵐	ボディメイクサーキット&キックボクシング基礎を行うクラス
	30分キックアウト	垣崎	1ラウンド2分30秒×休憩30秒×9ラウンドでサンドバッグ打ちと 筋トレを組み合わせた30分ワークアウト
	美ボディ&ケア	Yumi	ウエスト痩せ、骨盤底筋、腸活等にアプローチしていくエクササイズクラス
	中島・MMAクラス	中島太一	プロ選手によるMMA（総合格闘技）練習
	パンチテクニック初級クラス		パンチの基本練習
	斧田クラス	斧田	プロ選手によるキックボクシングの基本指導
	スパーリングクラス	垣崎・五十嵐	対人練習を行う強化練習クラス
	ビギナースパーリングクラス	垣崎・関塚 上原	初級者向けの対人練習・ディフェンス練習を行うクラス スパーリング未経験者～初級者が対象です。
個人 練習	ミットタイム	各トレーナー	時間内ならいつ来てもOK トレーナーが個々にミット指導を行う時間です。 ※2時間迄の練習可能、入退は自由です。
	【指導なし】フリーTr	無し	サンドバッグ、筋トレ等の自主練習 ※2時間迄の練習可能、入退は自由です。