

クラススケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
9:30		9:30 ~ 10:30		9:30 ~ 10:30			
10:00						10:15 ~ 11:15	10:15 ~ 11:15
10:30							
11:00							
11:30	11:10 ~ 12:10	11:10 ~ 12:10	11:10 ~ 12:10	11:10 ~ 12:10	11:10 ~ 12:10	11:15 ~ 12:15	11:15 ~ 12:15
12:00							
12:30		12:40		12:40			
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30						CLOSE	CLOSE
17:00							
17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
20:00	20:00 ~ 21:00	20:30		20:30	20:00 ~ 21:00		
20:30		21:00		21:00			
21:00							
21:30			CLOSE				
22:00	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE		
22:30							
23:00							

クラス
入門

コンセプト

未経験、初心者、基本技術を見直したい方
キックボクシングにおける基本技術を解説とともに練習するクラス
初心者向けの内容で基本の構えや動きを指導します

ベーシック

キックボクシングの基礎から応用まで幅広く練習するクラスです
参加するに入門クラスを1回参加してください
構え、パンチ、キックのフォーム、ミット打ちトレーニングを行います

アドバンスト

対人練習やマスパーリングなど、実践向きのクラスです
シャドーボクシング、ミット打ち、マスパーリング、首相撲等

レディース

女性専用のムエタイ、キックボクシングエクササイズです
ストレス発散&メリハリBODYを作りたい方におすすめのクラスです
未経験の方でも全く問題ありません、女性限定で楽しくトレーニング

キッズ、ジュニア

キックボクシング、ムエタイを通じて楽しみながら技術や礼儀を身に着けることや
効果的な体づくり&運動能力の向上を目指して指導します。

親子キック

キックボクシングを通して、親子でトレーニングを行います
保護者の方にミットを持ってもらったり、ゲームをしたり、トレーニングを通して
親子で協力して絆を深めたり、お子様の成長を感じていただくクラスとなっております