

2023年12月 レッスンスケジュール

TIME	日 SUN		月 MON		火 THU		水 WED		木 THE		金 FRI		土 SAT		TIME
	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	
9	OPEN 10:30		OPEN 10:30						OPEN 10:30				OPEN 10:00		9
10	ブラジリアン柔術 テクニック ※女性専用 キックボクシング 10:40(70) 俵谷		キックボクシング ベーシック 10:30(50) Ai						キックボクシング ビギナー 10:30(50) Ai				MMA 10:00(50) TOMA		10
11	グラップリング テクニック 12:00(60) 俵谷		※女性専用 美BODY!ワークアウト 12:00(50) CHISA				OPEN 11:30 キックボクシング ビギナー 11:30(50) CHISA		筋トレ Ai スペシャル 11:30(30)				ブラジリアン柔術 テクニック 11:00(30)		11
12	クラヴマガ 13:10(50) 大塚		キックボクシング ビギナー 12:10(50) Ai		<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">定休日</h2>		筋トレ CHISA スペシャル 12:30(30)		CLOSE 12:10				※キッズ・ユース 12:30(60) CHISA		12
13	キックボクシング ビギナー 14:10(50) CHISA		※女性専用 美BODY!ワークアウト 12:00(50) CHISA						※DIET GROUP CAMP 13:10(70) CHISA				FMA 12:20(50) TOMA		13
14													クラヴマガ 14:00(50) 大塚		14
15													※DIET GROUP CAMP 13:50(70) CHISA		15
16													クラヴマガ 武装解除・アドバンス 15:00(40) 大塚		16
17	CLOSE 16:30						OPEN 17:00		OPEN 17:00				CLOSE 17:00		17
18			※キッズ・ユース 17:30(60) Ai								※キッズ・ユース 17:30(60) TOMA				18
19			※DIET GROUP CAMP 18:50(70) CHISA				クラヴマガ 19:00(50) 大塚		キックボクシング ビギナー 19:00(50) CHISA		キックボクシング ベーシック 18:50(50) TOMA		OPEN 19:00 キックボクシング ビギナー 19:30(50) 室矢		19
20			キックボクシング ビギナー 20:10(50) 室矢				クラヴマガ 武装解除・アドバンス 20:00(40) 大塚				MMA 19:50(60) まこ		MMA ビギナー 19:50(60) まこ		20
21			キックボクシング ベーシック 21:10(50) 室矢				ブラジリアン柔術 テクニック 20:50(30)		ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(30)		グラップリング テクニック 21:00(30)		キックボクシング ベーシック 20:30(50) 室矢		21
22			CLOSE 22:00				CLOSE 22:10		CLOSE 22:10		CLOSE 22:10				22

デイトタイムメンバーは
赤枠内のみ
利用できます

クラス	参加制限	必要資材	難易度	燃焼度	コンタクト	トレーニング形式	クラス内容
※女性専用 キックボクシング	女性のみ	グローブ	★ 初心者OK		Limited contact	主に 2人1組	[Kick Boxing - Women's Class] 女性専用クラスです。キックボクシングのミット打ちを主体とした女性専用クラス。 楽しく女性同士で運動したいという方にぴったりのクラスです！
キックボクシング ビギナー		グローブ	★ 初心者OK		Limited contact	主に 2人1組	[Kick Boxing -Beginner's Class] キックボクシングの基礎から、打撃のミット打ちを中心に練習を行います。 基礎体力作りを行う筋トレや、的確にミットを打つ練習を多く盛り込んでいるので、初心者でも安心して参加できるクラスです。
キックボクシング ベーシック		グローブ・レガース (マウスピース)	★★★ 慣れてきた方 ～選手向け		Lite Contact	主に 2人1組	[Kick Boxing -Basic Class] キックボクシングの打撃に加え、防御練習を含めたコンビネーション等のトレーニングを行います。 アマチュア戦に向けた練習や、本格的なキックボクシングの練習ができるクラスです。
クラヴマガ			★ 初心者OK		Lite contact	グループ or 2人1組	[Krav Maga Class] 護身術「クラヴマガ」の基礎クラス。イスラエル軍発祥の発祥のクラヴマガは、体力や精神力を鍛え、打撃やディフェンスの基本から、 セルフディフェンスまで、様々なシチュエーションで練習します。(JET KRAVMAGA イエロー～オレンジベルト対応)
クラヴマガ 武装解除			★★★ 慣れてきた方		Lite contact	グループ or 2人1組	[Krav Maga -Dis Arm Class] 護身術「クラヴマガ」の中でも、武装解除に特化したクラス。 ナイフ・スティック・ハンドガン等で武装した襲撃者への対応を中心に練習します。
クラヴマガ FIGHT			★★★★ 慣れてきた方		Lite Contact	2人1組	[Krav Maga -Fight Class] 護身術「クラヴマガ」の中でも、武装解除に特化したクラス。 ナイフ・スティック・ハンドガン等で武装した襲撃者への対応を中心に練習します。
ブラジリアン柔術		柔術着	★ 初心者OK		Lite Contact	2人1組	[BJ] / Brazilian Jiu-Jitsu Class] 「ブラジリアン柔術」は、ブラジル発祥の柔術着を着て行う、寝技を主体とする競技です。 前半は、基本を中心にテクニックの練習を行います。後半はスパーリングを行います。
グラップリング			★ 初心者OK		Lite Contact	2人1組	[Grappling / No-Gi Class] 「グラップリング」は「ノーギ」とも呼ばれ、ブラジリアン柔術同様、寝技を主体とする競技ですが、柔術着を着る必要はありません。 前半は、基本を中心にテクニックの練習を行います。後半はスパーリングを行います。
MMA ビギナー		都度、ご案内します	★★ 初心者OK		Lite contact	2人1組	[MMA / Mixed Martial Arts -Beginner's Class] 「MMA」は「総合格闘技」と呼ばれ、打撃などの立技からテイクダウン、寝技といった、格闘技の様々な技術が用いられる競技です。 初心者でもわかりやすく、テーマを決めた練習を行います。
MMA		都度、ご案内します	★★★★ 慣れてきた方 ～選手向け		Lite Contact	2人1組	[MMA / Mixed Martial Arts Class] アマチュア戦出場をめざし、キック・ボクシング等の立ち技、柔道・レスリングの投げ技、グラウンド・柔術等の寝技の習熟度が上がって方向けに トレーニングを行います。
FMA			★★ 初心者～ 慣れてきた方		Limited contact	主に 2人1組	[FMA / Filipino Martial Arts Class] フィリピンの伝統武術「FMA」はスティックやナイフ等を使用した攻防を対人練習で行います。 アクションシーンにも用いられていることから、近年、とても話題にもなっている武術です。
筋トレ			★ 初心者OK		Non contact —	主にグループ	[Workout Class] 主に自重を用いた筋トレや、有酸素運動など、担当インストラクターが参加メンバーに合わせてメニューを組みます。 トレーニング方法や正しいフォームがわからない方はもちろん、目的別に効果的なトレーニングを知ることができます。
Power Pump			★ 初心者OK		Non contact —	主にグループ	[Power Pump Class] 筋トレやサーキットトレーニングを中心に、筋力 UPや心肺機能の増強を目指すプログラムです。 身体を引き締めたい方や、筋トレの方法がわからないといった方でも、しっかり取り組めます。
※ 女性専用 美BODY!ワークアウト	女性のみ		★ 初心者OK		Non contact —	主にグループ	[Workout only for Women Class] 女性専用クラスです。筋トレに自信のない方でも気軽に参加できます。 自重や軽い負荷の筋トレを中心に、しっかりとインナーマッスルを鍛え、引き締まった体を目指すためのトレーニングを行うクラスです。
※ DIET GROUP CAMP	DGCメンバーのみ	グローブ	★ 初心者OK		Non contact —	主にグループ	[DGC / Diet Group Camp Class] DGCメンバー専用クラスです。 ダイエットに特化したクラスで、食事管理とともに目指す身体をサポートする「ダイエットプログラム」です。
※ キッズ・ユース	キッズ・ユース メンバーのみ	子供用 グローブ・レガース	—	—	Lite contact	グループ or 2人1組	[Kids and Youth Class] キッズ・ユースメンバー専用クラスです。主に「キックボクシング」のトレーニングを中心に、筋トレや瞬発力を上げるメニューを繰り返し行い、 体力増強・心肺機能向上をめざし、礼節や社会性を身に付けていきます。

ご利用目的	おすすめクラス 3選			おすすめポイント
怪我のリスクを最小限に運動がしたい 女性や運動経験がなくても参加したい	Power Pump	※ 女性専用 美BODY!ワークアウト	※女性専用 キックボクシング	ARMS GYMでは、基本的に衝撃の大きいフルコンタクトのクラスは用意していません。とはいえ、格闘技はコンタクトスポーツですので、打ち合ったり組み合ったりすることのない「Limited contact」または、全くコンタクトのない筋トレ等の「 Non contact」のクラスを選びましょう。
テイクダウン(倒される行為)がない	キックボクシング ビギナー	筋トレ	※ 女性専用 美BODY!ワークアウト	全くコンタクトのない「 Non contact」のプログラムは、倒される心配はありません。また、「キックボクシング」クラスは立技ですので、相手にテイクダウンされるといった テクニックはありません。
痩せたい・脂肪燃焼したい	キックボクシング ビギナー	ブラジリアン柔術	グラップリング	常にミットに打ち込む「キックボクシング」や、足腰の大きな筋肉をダイナミックに動かす「カポエイラ」は、脂肪燃焼効果が大きいクラスです。 また、寝技の特にスパーリングは短時間に立ったり座ったりを繰り返すので、慣れてきた方は短時間で多くのカロリー消費が見込めます。
護身術として実用的な技術を身につけたい	クラヴマガ	クラヴマガ 武装解除	グラップリング	実用性を求めて習う方が多いのが「クラヴマガ」クラスです。護身術として、広く知られるイスラエルの軍式格闘術はシンプルで、身を守るための技術に特化しています。 また、道着を着ない寝技の「グラップリング」、立技から寝技全般を網羅する「 MMA」も、身を守るテクニックとしては実用的といえます。
映画さながらのかっこいい技術を 身につけたい	クラヴマガ 武装解除	FMA	グラップリング	映画の格闘シーンで登場するようなテクニックで、スティック・ナイフファイトから素早い拘束術は「 FMA」、ナイフやハンドガンの解除から軍隊格闘から拘束術に関しては 「クラヴマガ武装解除」、絞技やサブミッションは「グラップリング」、華麗な身のこなしと美しいキックなら「カポエイラ」。どれも非常にカッコいい技術を習得できます。
サブミッションを習いたい	FMA	グラップリング	ブラジリアン柔術	サブミッション(極め技)は、絞技や関節技等、相手の体を固定し続ける状態のことを指し、高度なテクニックともいえます。自身の身体だけではなくスティック等を使 って拘束する「 FMA」、そもそも極めに行く競技の「グラップリング」「ブラジリアン柔術」、相手を固定してディフェンスを行う「クラヴマガ」でサブミッションが習えます。
アマチュア戦出場を目指したい	キックボクシング ベーシック	ブラジリアン柔術	MMA	最初はダイエットやフィットネス目的で始めた格闘技でも、長くトレーニングを積み重ねると、実力を試したくなる方も少なくないです。そういったアマチュア戦の出場選手を サポートするプログラムもあります。(出場経歴)キックボクシング: KAMINAEIMON / ブラジリアン柔術: BJJF・SJJF / MMA: アマチュアパンクラス 等