

# 2024年4月 レッスンスケジュール

定休日が  
変わりました

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			
10	OPEN 11:30		OPEN 11:30				OPEN 11:30		OPEN 11:30				OPEN 11:30		10		
11	ブラジリアン柔術 テクニック				デイトム ご利用枠が 変わりました		キックボクシング ビギナー		キックボクシング ビギナー		定				11		
12	11:40(70) 儀谷	※女性専用 キックボクシング 12:00(50) CHISA	キックボクシング ビギナー 12:00(50) CHISA				11:30(50) CHISA		11:30(50) 大窪				※ DIET GROUP CAMP 12:00(70) CHISA		12		
13	クラヴマガ	※女性専用 美BODY!ワークアウト 13:00(50) CHISA	キックボクシング オープンマット 80 13:00(80)		筋トレ CHISA スペシャル 12:30(30)		※ DIET GROUP CAMP 13:10(70) CHISA		キックボクシング オープンマット 80 FREE 12:30(80)				※ キッズ・ユース キックボクシング 13:30(60) CHISA		キックボクシング ビギナー 14:00(50) TOMA		13
14	キックボクシング ビギナー 14:00(50) CHISA																14
15	キックボクシング オープンマット 80 FREE 15:00(80)		CLOSE 15:00				CLOSE 15:00		CLOSE 15:00		休		FMA 15:00(50) TOMA		クラヴマガ 15:00(50) 大窪		15
16	CLOSE 16:30		OPEN 17:00		OPEN 17:00		OPEN 17:00		OPEN 17:00				MMA 16:00(50) TOMA		クラヴマガ 武装解除・アドバンス 16:00(40) 大窪		16
17			※ キッズ・ユース キックボクシング 17:30(60) CHISA										※ キッズ・ユース キックボクシング 17:30(60) TOMA		ブラジリアン柔術 テクニック 17:00(30)		17
18															ブラジリアン柔術 スパーリング 17:30(40) TOMA		18
19			※ DIET GROUP CAMP 18:50(70) CHISA		キックボクシング ビギナー 19:00(50) TOMA		グラップリング オープンマット 40 FREE 19:00(50)		クラヴマガ 19:00(50) 大窪		※女性専用 キックボクシング 11:00(50) CHISA		キックボクシング ベーシック 18:50(50) TOMA		19		
20			ブラジリアン柔術 オープンマット 40 FREE 19:00(40)		キックボクシング オープンマット 40 FREE 20:00(50)		グラップリング 20:00(50) TOMA		クラヴマガ 武装解除・アドバンス 20:00(40) 大窪		※女性専用 美BODY!ワークアウト 20:00(40) CHISA		MMA 19:50(60) まご		MMA ビギナー 19:50(60) まご		20
21			ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(30)		ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(30)		ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(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)		21		
22			ブラジリアン柔術 スパーリング 21:30(40) TOMA		ブラジリアン柔術 スパーリング 21:30(40) 大窪		ブラジリアン柔術 スパーリング 21:30(40) 大窪		ブラジリアン柔術 スパーリング 21:30(40) 大窪				グラップリング スパーリング 21:30(40) TOMA		22		

キックボクシングデイトム会員の方が参加可能な枠です

※ 専用会員または参加制限があるクラスです

OPEN時間内の白枠部分はマット・スタジオともに練習使用不可です。ウエイトエリアのみ利用可能です。ただし、クラス前のストレッチや待ち時間の待機場所としてはご利用いただけます。

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。マスパーリングを含めた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。
※ 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。 "
オープンマット			—	—	Non contact —	主にグループ	[ Open Mat ] メンバー同士で自由に練習ができます。 スパーリング禁止。その他、オープンマットルールを守りご利用ください。
※ 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。

オープンマットのご利用について	オープンマットルール
メンバー同士や個人練習でご利用いただけます	1. <b>スパーリング禁止</b> スパーリングは管理者(インストラクター)の安全管理の下、クラス内でインストラクターの指示のもと行ってください。 キックボクシング「ベーシッククラス」 柔術・グラップリング「スパーリング」
【利用例】 ・軽いミット打ち ・シャドー ・柔術、グラップリングのソロ練習 ・テクニックの研究 ・ストレッチ 等	2. <b>特定メンバー同士での占領禁止</b> オープンマットは個人練習のために、多くの方にご利用いただける時間です。誰もいないからといって激しいミット打ちや座り込んでのおしゃべりは、 利用しにくい雰囲気を作ります。周りを気にしながら譲り合ってください。
	3. <b>ウエイトトレーニング禁止</b> マット上に重たい器具やウエイトを持ち込むと、思わぬ怪我につながったり、マットに穴を開けたり、施設破損の原因になります。 ウエイトトレーニングは、ウエイトエリアをご利用ください。
	4. <b>指導禁止</b> メンバー同士はあくまで対等な関係性です。指導を押し付ける行為は、オープンマットを利用しにくい環境を作ります。 社会的モラルを守り、コミュニケーションをとるようにしてください。
オープンマットルールと社会的モラルを守りご利用ください	5. <b>スタッフの指示に従う</b> オープンマット中であっても、スタッフから声掛け・練習の中断をお願いする場合があります。(力加減のコントロールができていない・利用したい人がマットないに入れられない等) 必ずスタッフの指示に従ってください。
※ルールに違反した場合は、オープンマットの利用をお断りすることがあります またルールに違反して施設の破損や怪我を負わせた場合には 当施設は一切の責任を負い兼ねます	6. <b>常に周りを確認する</b> 個人練習中は、周りが見えにくくなります。ぶつかったり、転倒したり、施設破損の原因になりますので、常に周りを確認しながらご利用ください。
	7. <b>譲り合いの精神で 仲良く気持ちよく練習しましょう</b> 汗は落ちていませんか？(アルコールは自由に使ってください) 声が大きくなっていませんか？(女性が怖がってるかもしれません) 利用したそうな人が周りにいませんか？(先輩風吹かせるチャンスです w) 「ここ〇〇の練習で〇分くらい使ってもいいですか?」「端の方でストレッチしてもいいですか?」「こっち側空いてますよ! 今汗拭くね! どうぞ!」こんな 思いやりの声かけが大切 です。