		met	s GYI	М		7	スタジ	オプ	ログラ	ラム					2024
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	
2 11:00-11:45 体幹 トレーニング& 柔軟 池田		1F	2 11:00-11:50 朝の 太陽礼拝 ヨガ		1F	2 11:00-11:30 ストレッチ ポール 岸本		1F	11:00-11:30 ジムトレーニング 石末 12:00-12:45	New	1F New	11:00-11:30 健康運動 森下	F 10:45-10:50 ラジオ体操 石末	1F New	11:00 1
	11:50-12:05 軽負荷運動 池田		岸本						自重体幹 トレーニング 石末				11:40-11:55 ストレッチヨガ 石末		13:00 1
	3			13:30-13:45 パーソナルヨガ 岸本	ī	13:00-13:50 ダンササイス [*] 岸本									ı
14:30-15:00			14:00-14:30 ストレッチポール 池田	New		14:00-14:30 フローヨガ 岸本			14:00-14:30 アニマル トレーニング 森下			14:00-14:50 ヨガ 浅井			- 14:00 1
等勢改善 講座 石末	15:15-15:30 骨盤ストレッチ		15:00-15:30							15:00-15:15 ストレッチ		12071			15:00 1
17:00-17:30 パーソナル トレーニング 体験 池田	石末		サーキット トレーニング 池田			_	16:00-16:15			森下	15:00~19:00	New	15:45-16:00		
00						12	プチトレーニング 池田				忍者ナイン キッズ スクール		ダイナミック ストレッチ 田中		18:00 2
		18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦					New	18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦		18:40-18:55 セルフDE もみほぐし 松井		18:45-19:35		18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦	
0 19:00-19:50 キック ボクシング 初級		久保田	19:00-19:50 パワーヨガ		19:00-20:50	19:00-19:30 グ サーキット トレーニング 池田	19:40-19:55	久保田	19:00-19:30 有酸素DE 脂肪燃焼 松井			有酸素DE 脂肪燃焼 松井		久保田	19:00
田中雄基			岸本	20:00-20:15 ヒップ	キック ボクシング 初中級/実戦	New	19:40-19:55 柔軟体操 池田	20:00-20:25		19:40-19:55 骨盤ストレッチ 松井	19:20-20:50 総合格闘技		19:40-19:55 ストレッチポール 松井		20:00
20:00-20:30 ファンクショナル トレーニング 森下		20:00-20:50 キック ボクシング 初中級	20:20-21:00	ェクササイズ &ストレッチ 池田	田中 満田中 翔	20:00-20:50 ヨガ 浅井	New	フイクルー フィット 岸本 20:30-21:30	20:00-20:50 キック ボクシング 初級		坂谷	20:00-20:50 N ボクシング (初級 久保田	New		
20:40-21:30		田中雄基	岸本	21:00-21:15	New			キック ボクシング 初中級	世古 21:00-21:30			New	Nev	v	

21:00-21:30 キックボクシング 選手コース 中村

21:10-22:00

ピラティス ボクササイズ

21:00-21:15 サンドバッグ レッスン 田中翔

4年 4月

土曜日

			工作口				HMEH	
		メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング	トレーニング スタジオ		メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング	トレーニンク スタジオ
1		-	エリア PF	1F		2	エリア F	1F
٥	11:00	11:00-11:30		9:30~13:00	10:00	2		
1		キックボクシング 基礎~ 田中雄基		忍者ナイン				
ı				キッズ スクール				
0	12.00				11.00			10:30-12:0
۱	13:00				11:00			キック
ı								ボクシング 親子&初中
ı								小林
ı								
	17:00	17:00-17:30 ストレッチ			14:00	hamaaaaaaaa		
		ポール 田中	WILD .					
			F	Time				
	19:00		N. M.	111				
	19:00							
		19:00-19:50 バラエティ						
		レッスン						
ı								
2	20:00							
		バラエ	ティレッ	スソ		親子	レッス	ン
		, ,, _,	, , ,	~~		770 -		

毎週土曜日 19:00~19:50

スタッフが週替わりで 多彩なレッスンを行います。 内容は2Fホワイトボードにて お知らせします。

毎週日曜日

日曜日

10:30~12:00 【キックポクシング】 レッスンをお子様と 一緒に受講できます。

1Fトレーニング スタジオ



21:00-22:00

キック ボクシング 実戦/一般

小林 高木

21:00~21:15 サンドバッグ レッスン 久保田

21:00-22:30

キック ボクシング 初中級

21:00-21:30

ストレッチ ポール 田中

New

22:00~22:15 サンドバッグ レッスン 小林





『~キック・ボクシング~格闘技系スタジオ』

こだわりのブティック型ジム



☆**主なレッスン!↓**(レッスン変更もありえますので詳しくはフロント迄

ボクシング 初心者~実戦 月曜日 水曜日 金曜日 18:00

総合格闘技 木曜日 19:20 ~

キックボクシング 初級~中級 月曜日 19:00 ~ 火曜日 19:00~ 水曜日 20:30 ~ 木曜日 21:00~

キックボクシング 実戦・選手コース 火曜日 19:00 ~ 金曜日 21:00 ~

キックボクシング 親子レッスン 日曜日 10:30 ~

サンドバッグレッスン 火曜日 21:00 〜 水曜日 22:00 〜 金曜日 22:00 〜

etc...

『~ヨガ・ストレッチ 癒し系スタジオ~』 こだわりのブティック型ジム



パワーヨガ 火曜日 19:00 ~ 「パワーヨガ」

火曜日 11:00 ~ 「朝の太陽礼拝ヨガ」

ヨガ初級 火曜日 13:30 ~ 「パーソナルヨガ」

水曜日 20:00 ~ 「ヨガ」

火曜日 14:00 ~ 「ストレッチポール」

「ストレッチヨガ 」 「ダイナミックストレッチ」 プチレッスン 「セルフDEもみほぐし」「骨盤ストレッチ」

etc...

『~ウェイト・有酸素 ~ワークアウトスタジオ』 こだわりのブティック型ジム





パーソナル

ご予約受付中!

「プチパーソナル」

月曜日 17:00~17:30 「パーソナルトレーニング体験」

有酸素

火曜日 20:20~ 水曜日 13:00~ 「ダンササイズ」

木曜日 19:00 ~ 金曜日 18:45 ~ 「有酸素DE脂肪燃焼」

火曜日 15:00~

「サーキットトレーニング」

ウェイト

月曜日 20:00~

「ファンクショナルトレーニング」

木曜日 11:00~

「ジムトレーニング」

プチレッスン

「ヒップエクササイズ&ストレッチ」 「プチトレーニング」「軽負荷運動」

etc...

1F Training Studio

水曜日キックボクシング初中級

パンチミット キックミット

初心者向けの対人練習を

行います。運動不足に丁度いい

メニューにしています。

総合格闘技

坂谷

グラップリングを中心に

行います。経験者はもちろん

受け身・防御など未経験者

女性にもおススメ!

木曜日キックボクシング初中級

コースに分かれて、最後は

方でも参加できます。

運動量をある

難易度 🛨 👉

でも参加できるレッスンです。

Je ~

運動量となん

難易度



ボクシング初心者〜実戦

久保田 いいや参加時間に合わせた メニューをご提案! 初めての方から経験者まで 本格的ボクシングスタイルレッスン。

運動量 🔥 ~

難易度 🔶 -



月曜日キックボクシング初中級 田中雄基 ミット打ちを中心に実践的な

パンチ、キックのフォームを覚え ながら競技としてもエクササイズ としても動いてもらえます。

運動量となれ 難易度



月曜日キックボ・クシンク 選手コース

中村 実戦に必要なテクニックと ミット打ちコースとディフェンス 体力を養ってスパーリングを 対人練習します。どんなレベルの 行います。キックボクシングの 試合に出場する為のクラスです

運動量 たんたんん

難易度



火曜日 田中満・田中翔

簡単なミット打ちを中心に トレーニングを行います 後半は対人練習メインです 運動量んれんれ



ワイクルーフィット ムエタイの試合前の舞を

フィットネス化! めざせ、しなやかボディ。

運動量人人人

難易度★★★





森下塾 フリーウェイトの

使い方を解説!



朝の太陽礼拝ヨガ 朝にピッタリ汁

難易度



ダンササイズ50 簡単なステップで 音楽を楽しみましょう♪

運動量れたた 難易度



ストレッチもあるよ!

フローヨガ 流れるようにポーズをとり 音楽に乗せて動きます。

運動量といい

難易度



有酸素運動♪ ストレッチ、 脂肪も燃やしちゃおう

脂肪燃焼効果あり!



有酸素DE脂肪燃焼30 音楽にのって楽しく

基礎を中心に初めての方でも KICKBOXINGを楽しめます♪

運動量 🙏



土曜日 19:00~19:50 バラエティ

スッタフが週替わりで

運動量 🔥 ~ ×5 難易度 × 5 ~



その方の目的に応じて 指導します。 キックもするよ



&柔軟

体幹のトレーニングと ストレッチを行います!

運動量 九九 難易度

皆で楽しく 追い込みましょう! 運動量となれた

自重体幹トレーニング ダンササイズ40 いつでも誰でもどこでも ダンス+エクササイズ!! できる!自身が身にまと 心と体を開放し楽しみ っている重さ=自重だけ ながらシェイプアップ! でトレーニングを行って

運動量れれれれ 難易度

難易度

行きましょう! 運動量**ルル**

アニマルトレーニング

動物の動きを取り入れた

トレーニングです。

複雑な動きで全身・体幹を

鍛えましょう!

運動量長長



有酸素DE脂肪燃焼50 有酸素を組み合わせて

音楽に合わせ脂肪燃焼! 滝汗注意:

運動量 たんたん

難易度



ボクシング 初級

初めての方は基礎から 練習します。 経験者も大歓迎 参加者に合わせて レッスンを行います。

運動量 4



十曜日 11:00~11:30 田中雄基

難易度



多彩なレッスンを行います♪



サンドバックレッスン サンドバックの打ち方、

運動量長長

2F GreenStudio



柔軟体操 ウォームアップや

効果的な動作を

行います。

軽負荷運動 クールダウンどちらにも 重りを使って大きい筋肉を 中心に動かしていくレッスン

プチレッスン

プチレッスン

骨盤ストレッチ

下半身・骨盤周り中心に

ストレッチ&筋トレをします

ストレッチという名の詐欺

プチレッスン

わがまま言い放題!

運動量化化

難易度

運動量んん

難易度

運動量 🏡

難易度

運動量 🏡 難易度

ダイナミック ストレッチ

身体を大きく動かして ストレッチ♪ 少し汗をかけるくらいの 運動量です。 トレーニング前におススメ

411



行います。

全身を無理なく伸ばし

体をほぐしましょう♪

運動の前後に是非♪

プチレッスン プチレッスン ストレッチ ストレッチポール かんたんなストレッチを

> ポールを使い全身の筋肉を 緩めていきます。 姿勢改善、効果有



セルフDEもみほぐし 手、足、お腹など身体のいろ パーソナルヨガ いろな部分を押したりさすっ お悩みに合わせて

たり、刺激をあげてほぐして みんなでメニューを作るレッスン!? あげましょう。 むくみの改善にもなります。

難易度



プチレッスン ラジオ体操 体力向上と健康の保持や 増進を目的とした体操。

しっかり体操して身体を

目覚めさせましょう!!



プチレッスン

ヒップエクササイズ

&ストレッチ

お尻と足へ集中筋トレ。

筋トレした後はストレッチ

で筋肉もゆるめます。

目指せ美尻

プチレッスン プチトレーニング

参加者に合わせてダンベル を利用し、効果的な動作をしまぐすことで日々の疲れを トレーナーが指導します。 リフレッシュさせましょう



筋肉を優しく伸ばして







2F Main Studio & Boxing area





姿勢改善議座 今の姿勢の状能をチェック してから『美姿勢』になる

為のカンタンなストレッチ ヨガを行います。 姿勢を変えれば毎日 HAPPYです♪

運動量 🙏 難易度



基本的なポーズを繰り返し 全身を目覚めさせます。

運動量人人



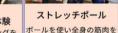
緩めていきます。

姿勢改善、効果有

トレーニング体験

運動量 此此

難易度



ウェイトトレーニングを 中心に運動を詳しく説明。 ボディメイクのお手伝い。

月曜日キックボクシング初級

田中雄基

ミット打ちを中心に

るようになります

楽しくエクササイズしましょう

運動量 人人

パーソナル







ピラティスボクササイズ サーキット

トレーニング 脂肪燃焼、心肺機能強化など

の効果をえるレッスン 運動量 みんんん

難易度



中嶋 いろんなトレーニングの ピラティスでインナーマッスルを強化して かっこいいパンチ・キックが打て動作を行い筋力アップ! リズミかなぎ クササイズワークで脂肪燃焼 楽しみながら心と身体の

パランスを整えます。 運動量となる

難易度

ジムトレーニング 基本的なマシンの使い方や 正しいフォームの習得~ トレーニング知識まで習得 実際にセットを組んで実践 目標は『自分のメニューを

難易度



音楽に合わせて楽しく 運動をするレッスンです。 朝から体を動かしましょう!

難易度

難易度



初心者向けクラス。 運動量人人 難易度

世古

運動量とれた

難易度



運動量人人







日曜日

行い、ミットの持ち方を丁寧に 指導します。

運動量んれん 難易度 🛨



キックボクシング親子&初中級 小林 パンチ・キックミットを中心に

親子でレッスン参加できます。



小林 高木 実戦に必要なテクニックと 体力を養ってスパーリングを 行います。キックボクシングの

試合に出場する為のクラスです。 さんさん は 単価則 難易度



ファンクショナル トレーニング

難易度

カラダの運動性 (キネティックチョーン) を高めてコンディショニング しましょう 運動量んれんん



立位のポーズ中心のヨガ。 心と身体をリフレッシュ!! 目指せ美ボディ!!

運動量とれた

難易度

作成する』 運動量火火