

■ ファイティスジムMSC レッスンスケジュール (7/1～) ■

ジム

ファイティスジムMSC

住所：東大和市中央4丁目853 TEL：042-843-6050

OPEN時間：10:00～22:00 (土日 10:00～17:00, 祝日 10:00～15:00)

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム
9:00								
10:00	10:00-12:00 レディースクラス (丹羽瀬)	10:00-12:00 レディースクラス (三浦)	10:00-12:00 医療コース (猪股)	10:00-12:00 自由練習/ パーソナル (女性のみ)	10:00-12:00 医療コース (猪股)	10:00-12:00 親子キック (丹羽瀬)	10:00-12:00 自由練習/パーソナル	10:00-12:00 親子キック (丹羽瀬)
11:00				10:30-12:00 レディースクラス (前澤)				
12:00	12:00-14:00 ミットクラス (高橋)	12:00-14:00 ミットクラス (高橋)	12:00-14:00 ミットクラス (高橋)	12:00-14:00 ミットクラス (高橋)	12:00-14:00 シェイプUPキック (三浦)	12:00-16:00 ミットクラス (高橋) 練習内容：スパーリング	12:00-17:00 ミットクラス (高橋/郷野) 練習内容： パンチやキックの テクニック習得中心	12:00-15:00 ミットクラス (高橋)
13:00				12:00～13.30 寝技 (前澤)				
14:00	14:00-16:00 医療コース (猪股)	14:00-16:00 医療コース (猪股)	14:00-16:00 レディースクラス (三浦)	14:00-16:00 医療コース (猪股)	14:00-17:00 自由練習/ パーソナル	16:00～17:00 (高橋) 技研※1/ 自重トレーニング(部位：肩・足)※2	※1 技研(わざわざん/技術研究)： 寝技やレスリングなど、その日に行った 練習の課題やMMAに必要な技術研 究を行います。 技の反復練習、打ち込み等をし、格闘 技の技術を向上させる事ができます。	
15:00								
16:00	16:00-17:00 自由練習/パーソナル	16:00-17:00 自由練習/パーソナル	16:00-17:00 自由練習/パーソナル	16:00-17:00 自由練習/パーソナル				
17:00	17:00-18:00 ジュニアキック (アキラ)	17:00～19:00 初級キック& ボディコントロール (郷野)	17:00-18:00 ジュニアキック (三浦)	17:00～19:00 初級キック& ボディコントロール (郷野)	17:00-18:00 ジュニアキック (三浦)	17:00-18:00 ジュニアキック (三浦)	17:00～18:30 初級キック&クランク (郷野)	※2 自重トレ(自重トレーニング)： 自分の体重の負荷を利用して行う 様々な筋力トレーニングです。 持久力や筋力、柔軟性など、格闘技に 必要な要素をトレーニングすることで、 技の習得や技術の向上につながりま す。
18:00	18:00-19:00 ミットクラス (高橋)		18:00-19:00 ミットクラス (高橋)		18:00-19:00 ミットクラス (三浦/高橋)	18:00-19:00 ミットクラス (三浦)		
19:00	19:00-21:00 MMA (寝技) (高橋/郷野)	19:00-20:00 初級キック&クランク (三浦/高橋)	19:00-21:00 MMA (高橋/郷野)	19:00-21:00 Catch as catch can / キャッチレスリング (高橋/三浦)	19:00-20:00 初級キック&クランク (三浦)	19:00-20:00 初級キック&クランク (三浦)	18:30～21:00 フリーキック (郷野)	
20:00		20:00-21:00 キックボクシング (白須/高橋)			20:00-21:00 中級キック&クランク (三浦)	20:00-21:00 中級キック&クランク (三浦)		
21:00	21:00～22:00 (高橋) 技研※1/ 自重トレーニング(部位：胸)※2	21:00～22:00 (高橋) 技研※1/ 自重トレーニング(部位：背中)※2	21:00～22:00 (高橋) 技研※1/ 自重トレーニング(部位：肩・足)※2	21:00～22:00 (高橋) 技研※1/ 自重トレーニング(部位：胸)※2	21:00-22:00 (三浦) フリーミット/ 自重トレーニング(部位：背中)※2			
22:00								