

■ 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 ジム	水 ジム	木 ジム	金 ジム	土 ジム	日 ジム	祝日			
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)	10:30-12:00 レディースクラス (前澤)	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)		
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 寝技 (前澤)	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)	12:00-17:00 ミットクラス (高橋/郷野)	12:00-15:00 ミットクラス (高橋)		
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	練習内容：スパーリング		練習内容： パンチやキックの テクニック習得中心			
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		16:00～17:00（高橋） 技研※1/ 自重トレーニング(部位：肩・足)※2					
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)	17:00-18:00 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 初級キックボクシング (郷野)	※1 技研(わざけん/技術研究)： 寝技やレスリングなど、その日に行つた 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。		
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 (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)		※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。		
19:00-21:00 MMA (寝技) (高橋/郷野)		19:00-20:00 初級キックボクシング (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 初級キックボクシング (三浦)	18:30～21:00 フリーキック (郷野)			
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					