

スクランブル渋谷クラススケジュール(2018. 7~)

※講師は都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
7		キック初級(無料体験可) (増田) 07:00~08:00		キック初級(無料体験可) (千羽) 07:00~08:00		
8	CLOSE	ムエタイトレーニング (増田) 08:00~09:00	CLOSE	ムエタイトレーニング (千羽) 08:00~09:00		
9	CLOSE					
10		ダイエットキック入門 無料体験可 (増田) 10:30~11:30	柔術 無料体験可 (横山) 10:30~12:00	ダイエットキック入門 無料体験可 (増田) 10:30~11:30	CLOSE	CLOSE
11						
12						
13	CLOSE	LFトライアル (増田) 13:30~14:00	CLOSE	CLOSE	LFトライアル (増田) 13:30~14:00	LFトライアル (千羽) 13:30~14:00
14	FREE	LF 無料体験可 (増田) 14:00~	トライアルクラス (千羽) 14:30~15:00	トライアルクラス (増田) 14:30~15:00	FREE	LF 無料体験可 (千羽) 14:00~
15	トライアルクラス (増田) 14:30~15:00	トライアルクラス (増田) 14:30~15:00	キック入門 無料体験可 (増田) 15:15~	キック初級 無料体験可 (千羽) 15:00~	キック初級 無料体験可 (増田) 15:00~	キック初級 無料体験可 (千羽) 15:00~
16	キック初級 無料体験可 (千羽) 15:00~	キック初級 無料体験可 (増田) 15:00~	キック初級 無料体験可 (増田) 15:15~	キック初級 無料体験可 (増田) 15:00~	キック中級 (増田) 15:00~	キック初級 無料体験可 (千羽) 15:00~
17	プロ練習 16:00~	プロ練習 16:00~	キッズクラス 無料体験可 (増田) 16:30~	プロ練習 16:00~	プロ練習 16:00~	キック初級 無料体験可 (千羽) 15:30~
18	プロ練習 16:00~	プロ練習 16:00~	キッズクラス 無料体験可 (増田) 16:30~	プロ練習 16:00~	プロ練習 16:00~	キック初級 無料体験可 (千羽) 15:30~
19	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
20	キック入門 無料体験可 (増田) 19:30~	柔術 無料体験可 (横山) 19:30~	LF 無料体験可 (増田) 19:30~	ムエタイ トレーニング ミットタイム (千羽) 19:30~	LF 無料体験可 (小倉) 19:30~	キック初級 無料体験可 (小倉) 19:30~
21	柔術 無料体験可 (横山) 19:30~	ファットバーン (脂肪燃焼) トレーニング (千羽) 19:30~	キック初級 無料体験可 (小倉) 19:30~	ムエタイ トレーニング ミットタイム (千羽) 19:30~	LF 無料体験可 (小倉) 19:30~	キック初級 無料体験可 (小倉) 19:30~
22	キック中級 (増田) 20:45~	ムエタイ初級 無料体験可 (増田) 20:40~	キック中級 (千羽) 20:30~	ムエタイ トレーニング ミットタイム (千羽) 19:30~	キック入門 無料体験可 (増田) 20:30~	キック初級 無料体験可 (高谷) 20:00~
	キック中級 (増田) 20:45~	ムエタイ初級 無料体験可 (増田) 20:40~	キック中級 (千羽) 20:30~	ムエタイ トレーニング ミットタイム (千羽) 19:30~	キック入門 無料体験可 (増田) 20:30~	キック初級 無料体験可 (高谷) 20:00~
	ムエタイ トレーニング (増田) 22:00~	FREE	ムエタイ トレーニング (千羽) 21:30~	マスパ ータイム (小倉) 21:00~	キック初級 無料体験可 (増田) 21:45~	キック初級 無料体験可 (高谷) 20:00~
	ムエタイ トレーニング (増田) 22:00~	FREE	ムエタイ トレーニング (千羽) 21:30~	マスパ ータイム (小倉) 21:00~	キック初級 無料体験可 (増田) 21:45~	キック初級 無料体験可 (高谷) 20:00~
	FREE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

- 柔術 → "パラエストラ"の渋谷支部が担当。老若男女、スポーツ経験の有無を問わず上達の望める安全な格闘技です。
- キック入門 → 未経験の方、初心者向けの内容で、基本の構えや動きを指導致します。受付若しくは電話、メール予約にて無料体験もできます。
- キック初級 → 入門クラスより難易度・運動量が上がります。基本を踏まえた上でのコンビネーション等を指導致します。
- キック中級 → 初級クラスより更に上級者向けの内容です。昇給審査ブルーレベル以上取得の方対象。
- ミットタイム → インストラクターがミットを持ってくれます。上級者向けの内容です。昇給審査ブルーレベル以上取得の方対象。
- ムエタイトレーニング → インストラクターの指導でムエタイの技術を学ぶことができます。昇給審査ブルーレベル以上取得の方対象。
- ムエタイ初級 → ムエタイ世界チャンピオンがクラス形式でムエタイの基本を教えます。
- LF → (レディースフィットネス)〈女性対象〉女性のための格闘技エクササイズです。体力に自信のない方でも気軽に参加できます。
- キッズクラス → 〈小学生からの児童対象〉小さなお子様でも楽しくキックボクシングを学べます。キッズ会員は一般クラスにも参加可能です。
- トライアルクラス → 〈キックボクシング未経験の方、体験の方対象〉初級クラス、LFクラスの体験を希望の方はトライアルクラスから受講して頂きます。基本の構えから解り易く指導致します。ご予約制ですので受付、又はお電話、メールにてお申し込み下さい。(無料)
- LFトライアル →
- FREE → クラスのない時間でも、個人で自由にトレーニングして頂けます。
- ファットバーン → 脂肪燃焼クラス。ミットを使った有酸素運動、器具を使った筋トレ

パーソナルレッスンは、インストラクターがあなたのトレーニングを全てサポート致します。
営業時間外でも承りますので受付または各インストラクターまでご相談下さい。

スクランブル渋谷

TEL/FAX: 03-5467-2870

<http://www.shibukichi.com/>

