

クロスポイント府中 クラススケジュール

※講師は都合により変更する場合があります。

	月	水	木	土		
18	オープンマット	オープンマット	オープンマット		18	
19	フリーマット	フリーマット	フリーマット		19	
20	キック 入門	キック入門クラス	キック入門クラス		20	
	フリーマット	キック初級クラス	フリーマット			
21	キック 初級		フリーマット	フリー マット	キック 初級	キック入門クラス
22	オープンマット	オープンマット	オープンマット	キック 初級	22	
23				オープンマット	23	
24					24	

オープンマット	ご自由にマットスペースをお使いいただけます。トレーナーは不在です。
---------	-----------------------------------

フリーマット	ご自身の考えた内容で練習を行える時間です。 トレーナーが在駐しているのでアドバイスを仰ぐこともできます。
--------	---

キック入門	キックボクシングにおいて、クロスポイントが最も重要だと考える技術を 詳しい解説と共に徹底して反復練習するクラス。 スタミナ・体力よりも技術習得に重点を置いたクラスです。 未経験者・初心者・女性はもとより、 基本に忠実で美しく力強い技を身に付けたい人にも最適です。 <練習内容>ワンツー・フック・左ミドル・右ミドル・ローキック等
-------	--

キック初級	入門クラスと同様、キックボクシングにおいて絶対必要だと考える技術を 解説を交えながら反復練習するクラスです。 入門ではやらなかったパンチの種類やひざ蹴り等の技術も交えて、 コンビネーションや受け返しの練習もします。 技術をしっかり身に付けたい人はもちろん、 体力を付けたい・やせたいという方にもピッタリのクラスです。 <練習内容>入門の内容・コンビネーション・ディフェンス・受け返し・膝蹴り等
-------	--