

スクランブル渋谷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	火	水	木	金	土	日
7							
8							
9	CLOSE						
10		柔術 体験可 (横山) 10:30~12:00	ダイエット キック入門 体験可 (増田) 10:30~11:30	柔術 体験可 (横山) 10:30~12:00	ダイエット キック入門 体験可 (大谷) 10:30~11:30	CLOSE	CLOSE
11							
12							
13		フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング
14	トライアルクラス (大谷) 14:30~15:00	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	トライアルクラス (大谷) 14:30~15:00	トライアルクラス (増田) 14:30~15:00	LF 体験可 (増田) 13:30~14:00 LF 体験可 (小倉) 14:00~15:00	キック入門 体験可 (大谷) 14:00~15:00
15	キック初級 体験可 (大谷) 15:00~16:00	キック初級 体験可 (増田) 15:00~16:00	キック初級 体験可 (増田) 15:00~16:00	キック初級 体験可 (大谷) 15:00~16:00	キック初級 体験可 (増田) 15:00~16:00	キック中級 (増田) 15:00~16:00	キック初級 体験可 (大谷) 15:15~16:15
16	プロ練習 16:00~18:30	プロ練習 16:00~18:30	キッズクラス 体験可 (増田) 16:30~17:30	プロ練習 16:00~18:30	プロ練習 16:00~18:30	フリーミット トレーニング (小倉) 16:10~17:20	キック中級 (大谷) 16:30~17:30
17	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング	フリー トレーニング
18						柔術 体験可 (高谷) 17:30~19:30	
19	キック入門 体験可 (増田) 19:30~20:30	ファットバーン (脂肪燃焼) トレーニング (小倉) 19:30~20:30	LF 体験可 (増田) 19:30~20:30	キック初級 体験可 (増田) 19:30~20:30	柔術 体験可 (横山) 19:30~20:30	LF 体験可 (小倉) 19:30~20:30	キック初級 体験可 (増田) 19:30~20:30
20	柔術 体験可 (生垣) 19:30~21:30	ムエタイ初級 体験可 (増田) 20:40~21:40	フリー トレーニング	フリーミット トレーニング (増田) 20:45~21:45	キック入門 体験可 (増田) 20:45~21:45	フリー トレーニング	フリーミット トレーニング (増田・宇山) 20:40~22:00
21	キック中級 (増田) 20:45~21:45						
22	フリーミット トレーニング (増田・小倉) 22:00~22:45	CLOSE	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。

フリーミット
トレーニング

→ インストラクターが1人ずつミットを持ちます。

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

LFトライアル

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)

フリートレーニング

→ 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

ダイエット
キック入門

→ 筋トレも含めた入門クラス。

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/>

