

スクランブル渋谷クラススケジュール(2014. 2～)

※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	
10		柔術 無料体験可 (嶋田) 10:00 ~ 12:00						10
11	CLOSE			柔術 無料体験可 (高谷) 10:30 ~ 12:30				11
12			CLOSE			CLOSE	CLOSE	12
13		CLOSE		CLOSE				13
	LFTトライアル (佐藤) 13:30~14:00		LFTトライアル (増田) 13:30~14:00			LFTトライアル (増田) 13:30~14:00		
14	LF 無料体験可 (ヨ一) 14:00 ~ 15:00	FREE	LF 無料体験可 (増田) 14:00 ~ 15:00	FREE	FREE	FREE	トライアルクラス (雷電) 14:00~14:30 キック初級 無料体験可 (ヨ一&増田) 14:00~15:00	14
		トライアルクラス (増田) 14:30~15:00		トライアルクラス (佐藤) 14:30~15:00	トライアルクラス (増田) 14:30~15:00			
15	キック初級 無料体験可 (ヨ一) 15:15 ~ 16:15	キック初級 無料体験可 (増田) 15:00 ~ 16:00	キック初級 無料体験可 (増田) 15:15 ~ 16:15	キック初級 無料体験可 (ヨ一) 15:00 ~ 16:00	キック初級 無料体験可 (増田) 15:00 ~ 16:00	ムエタイトレーニング ミットタイム(ヨ一) 15:00 ~ 16:00	キッズクラス 無料体験可 (増田) 15:30 ~ 16:30	15
16						マスパ タイム 16:00~17:00	FREE	16
17	プロ練習 16:10 ~ 18:30	プロ練習 16:00 ~ 18:30	プロ練習 16:10 ~ 18:30	プロ練習 16:00 ~ 18:30	プロ練習 16:00 ~ 18:30	トライアル (増田) 16:40~17:10 キック初級 無料体験可 (ヨ一) 17:10 ~ 18:10		17
18			キック初級 無料体験可 (増田) 18:30 ~ 19:30				柔術 無料体験可 (高谷) 17:30 ~ 19:30	18
	FREE	FREE		FREE	FREE	キック中級 (増田) 18:25 ~ 19:25		
19	キック入門 無料体験可 (増田) 19:00 ~ 20:00	ファットバーン (脂肪燃焼) トレーニング (板倉&ヨ一) 19:00~ 20:00	LFTトライアル (増田) 19:30~20:00	LF 無料体験可 (増田) 20:00 ~ 21:00	ムエタイ トレーニング ミットタイム (ヨ一) 19:30 ~ 21:00	LFTトライアル (板倉) 19:00~19:30	トライアル (増田) 19:00~19:30	19
		柔術 無料体験可 (横山) 19:30 ~ 21:30	ボクシング 入門(入沢) 無料体験可 (増田) 19:40 ~ 20:40	柔術 無料体験可 (嶋田) 19:30 ~ 21:30	ムエタイ 初級 無料体験可 (ヨ一) 19:30 ~ 20:30			
20	キック初級 無料体験可 (増田) 20:15 ~ 21:15	ムエタイ トレーニング (ヨ一) 20:00~21:00	ボクシング 初級(入沢) 20:50 ~ 21:50		キック入門 無料体験可 (増田) 20:30 ~ 21:30	ムエタイ初級 無料体験可 (ヨ一) 19:30 ~ 20:30	ムエタイトレーニング ミットタイム(増田) 19:30~20:20	20
					柔術 無料体験可 (高谷) 20:00 ~ 22:00			
21	キック中級 (増田) 21:30 ~ 22:30			マスパ タイム (板倉) 21:00 ~ 22:10	ミットタイム (増田&ヨ一) 20:40 ~ 22:10			21
22		CLOSE	CLOSE				CLOSE	22

※トライアルクラスは無料体験および入会して初めての方対象の予約制クラスです

- 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** → タイ人トレーナーの指導で本場のムエタイの技術を学ぶことができます。自由参加。昇給審査ブルーレベル以上取得の方対象。
- ムエタイ初級** → タイ人トレーナーがクラス形式でムエタイの基本を教えます。
- ボクシングクラス** → プロボクサーがインストラクターを務め、パンチに特化したテクニク指導を行います。一般会員のみ参加可能です。
- 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
- LFT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)
- 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/>

SHIBUYA.