

(2021年9月版) EXFIGHT週間プログラム

月		火		水		木		金		土		日	
スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②
プロ練 【ストライカーMMA】 高谷 裕之 10:00～12:30		プロ練 【フィジカル】 石田 光洋 10:00～12:30		プロ練 【MMA テクニック】 高谷 裕之 10:00～12:30		プロ練 【フィジカル】 石井 俊輔 10:00～12:30		プロ練 【MMA ハードスパー】 高谷 裕之 10:00～12:30		キッズレスリング 10:00～11:30		体育教室 (幼児) 10:15～11:15	
										体育教室 (小学生) 11:30～12:30		体育教室 (小学生) 11:15～12:15	
美脚トレーニング 13:00～13:45		ベーシックヨガ yuka 12:45～13:45		Hip Up 13:00～13:30		セラバンド エクササイズ 13:00～13:45		マインド フルネスヨガ ryoko 13:00～14:00		セラバンド エクササイズ 12:45～13:30		リラックスヨガ yoko 13:00～14:00	
二の腕エクササイズ 14:00～14:30		キックボクシング (初級) 14:00～14:45		美脚トレーニング 13:45～14:30		Ex-Shape 14:00～14:45		ウエストエクササイズ 14:15～14:45		Group FIGHT 60 13:45～14:45		Ex-Shape 14:15～15:00	
Ex-Shape 14:45～15:30	ミット打ち2ラウンド は常に行えます トレーナーにお気軽 にお声掛けください	Group FIGHT 45 15:00～15:45	ミット打ち2ラウンド は常に行えます トレーナーにお気軽 にお声掛けください	Ex-Shape 14:45～15:30	ミット打ち2ラウンド は常に行えます トレーナーにお気軽 にお声掛けください	パワーヨガ akane 15:00～16:00	ミット打ち2ラウンド は常に行えます トレーナーにお気軽 にお声掛けください	キックボクシング (初級) 15:00～15:45	ミット打ち2ラウンド は常に行えます トレーナーにお気軽 にお声掛けください	キック完全マスター 15:00～15:45		ウエストエクササイズ 15:15～15:45	ウエストエクササイズ 15:15～15:45
ボディメンテナンス 16:00～16:45		Hip Up 16:00～16:30		フリーミットタイム 15:45～16:15		Hip Up 16:15～16:45		Ex-Shape 16:00～16:45		骨盤調整ヨガ akane 16:00～17:00		Group FIGHT 60 16:00～17:00	Group FIGHT 60 16:00～17:00
フリーミットタイム 17:00～17:30		体育教室 (幼児) 17:00～18:00		ボディメンテナンス 16:30～17:00				ボディメンテナンス 17:00～17:30		ウエストエクササイズ 17:15～17:45		キックボクシング (初級) 17:15～18:00	キックボクシング (初級) 17:15～18:00
プロ練 【MMA】 門脇 英基 18:00～19:30		プロ練 【MMA ハードスパー】 高谷 裕之 18:00～20:00		キッズレスリング 17:30～19:00		体育教室(フリークラス) 17:30～18:30		プロ練 【グラップリング】 石田 光洋 18:00～20:00		Hip Up 18:00～18:30		プロ練 【キック ボクシング】 白須 康仁 17:30～20:00	ボディメンテナンス 18:15～19:00
dance FIGHT 19:45～20:30		Ex-BURN 20:15～21:00		プロ練 【グラップリング】 石田 光洋 19:00～20:00		Ex-BURN 19:15～20:00	MMA 入門 高谷 裕之 19:00～20:00			セルフストレッチ 18:45～19:15			
キックボクシング 20:45～21:45	グラップリング 門脇 英基 20:00～21:45		柔術 坂本 勝康 20:00～21:45	デトックスヨガ akane 20:15～21:15	グラップリング 石田 光洋 20:30～21:30	dance FIGHT 20:15～21:00	キックボクシング 笠原 淳矢 20:00～21:45	キックボクシング 20:15～21:15	柔術 坂本 勝康 20:00～21:45	<p>フリースペースは全ての時間でご利用いただけますが、レッスンや他のお客様に配慮いただき譲り合ってください。 また、ご希望の方にはトレーナーが2ラウンド分のミット打ちを指導致します。 ※実施中のレッスンの内容次第でフリースペースのご利用を遠慮いただく場合がございますので、予めご了承ください。</p> <p>新型コロナウイルスの感染拡大を防止する一環として、プログラム開始前にお客様同士の間隔に関するお声掛けをさせていただきます。 また、施設内の換気には十分に配慮し運動環境を整備してから各レッスンを開始させていただきます。ご協力くださいます様お願い致します。</p>			
		フリーミットタイム 21:15～21:45		打撃系習得クラス 21:30～22:00		ウエストエクササイズ 21:15～21:45		マスマークラス 21:30～22:00					

▼格闘技系	内 容	難易度	強度	時間
キックボクシング (初級)	パンチ、キック等のフォームやサンドバッグ打ち、体幹トレーニングなどもバランス良く導入しながら、キックボクシングの基本を習得しよう！	★🍃	★★	45分
キックボクシング (一般)	コンビネーションや受け返しといった技術を取り入れたクラス。初級クラスよりレベルアップしたい方にオススメ！	★★	★★★	45分
フリーミットタイム	ミット打ちを心ゆくまで楽しみつくそう！新しい技を習得できるかも？	★🍃	★★	30分
打撃系習得クラス	打撃に特化したクラス。よりカッコよく、より強いパンチを打ちたいならこれ！！	★🍃	★★	30分
MMA入門	今まで培った打撃と寝技のテクニックをここで集約！LDH martial arts代表の高谷が直々に指導！！MMAに足を踏み入れよう。	★★★	★★★	45分
▼本格派格闘技クラス				
柔術	日本古来から行われている武道の柔術。相手を効率よく組み伏せる技術を学びます。最近では高い運動強度から海外モデルや女優もエクササイズとしてハマっている？！	★🍃	★★	105分
グラップリング	グラップリングやレスリングを本格的にやってみたい、基本を詳しく知りたい、強くなりたい方におススメ！しっかり時間を使って濃い指導を受ける事が出来ます。	★★🍃	★★★★★	105分
キックボクシング	キックボクシングを本格的にやってみたい、基本を詳しく知りたい、強くなりたい方におススメ！しっかり時間を使って濃い指導を受ける事が出来ます。	★★🍃	★★★★★	105分
▼プロ専用				
プロ練	プロ専用の過酷な鍛錬クラス！！一般の方は参加不可となりますm(_ _)m ご自身のトレーニング中の見学は可能ですので、興味がある方は是非！！			150分
▼グループエクササイズ系				
Group FIGHT	大音量の音楽で楽しくエクササイズ！音楽に合わせてパンチやキックを繰り返してシェイプアップしよう！	★~★☆☆	★★	45分~60分
dance FIGHT	音楽に合わせてキャッチーでリズムカルな簡単な振り動作と筋力とトレーニングを融合させた燃焼プログラム！みんなで盛り上がりつつ日々のストレスも発散間違いなし！	★~★☆☆	★★	45分
Ex-Burn	様々な筋トレをサーキット形式で行っていく、脂肪燃焼系のエクササイズプログラム！全身をバランス良く鍛えたい方におススメ！	★★	★★★	45分
筋トレツア-	目的やお悩みの点に合わせて筋トレを細かく解説しながらご案内！筋トレ経験が少ない方でも気軽に参加でき、正しいフォームが習得できます。無理なく理想の身体を手に入れよう！	★🍃	★~★★★	45分~60分
ウエストエクササイズ	ウエストのシェイプアップに特化したエクササイズプログラム！引き締まったウエストを作り上げよう！	★🍃	★~★★★	30分~45分
二の腕エクササイズ	二の腕のシェイプアップに特化したエクササイズプログラム！ぶよぶよの二の腕とはもうおさらば！☆	★	★~★★★	30分
Hip Up	ヒップアップ・綺麗なヒップメイクに特化したエクササイズプログラム！キュッと上がったヒップでスタイルアップを目指そう！	★🍃	★~★★★	30分~45分
美脚トレーニング	とにかく脚痩せに特化したプログラム。スラットとした綺麗な脚を手に入れよう！	★🍃	★~★★★	30分~45分
▼格闘技エクササイズ系				
EX-Shape	音楽に合わせてサンドバックにパンチ&キック！大音量の音楽とサンドバッグを叩いてストレス発散に最適！	★~★☆☆🍃	★★	45分
▼ヨガ				
マインドフルネスヨガ	アクティブなトレーニングの合間にも瞑想を取り入れよう。	★🍃	★	60分
ベーシックヨガ	ヨガの基本とポピュラーなポーズを丁寧に練習していきます。ヨガについてゆっくりじっくり学べるクラス。	★🍃	★	60分
パワーヨガ	呼吸に合わせて、ヨガの基礎から発展したポーズにチャレンジ。代謝アップを目的とした少し強度の高いクラスです。	★🍃	★★	60分
骨盤調整ヨガ	骨盤に丁寧にアプローチをしていくヨガ。身体の中でも重要な役割の骨盤を調整していく事で、悩みが解消されストレスフリーな生活に！	★🍃	★	60分
デトックスヨガ	ポーズを意識深く行い、身体を丁寧に動かします。身体の調子を整えたい方、集中力を高めたい方、しっかり動きたい方におすすめです。	★🍃	★	60分
リラクセスヨガ	心地よく簡単なポーズで日常の疲れをリセット。	★🍃	★	60分
▼筋コンディショニング・機能改善&向上				
ボディメンテナ-	リリースツールを使って身体の固くなった部位や動きにくくなった部分をほぐすリラクセスプログラム。習ったものは自身の運動前後に取り入れてみましょう。	★🍃	★	30分~45分
セルフストレッチ	家でも簡単に挑戦できるケアを指導します。トレーナー毎に違う得意分野のストレッチを習得してください！	★🍃	★	30分
セラバンドエクササイズ	セラバンドを使って自身で調節可能な負荷をかけながら股関節や背中など普段動かしにくい所をトレーニングしていくエクササイズプログラム！	★~★☆☆	★★	45分
▼キッズシリーズ				
体育教室	未来ある子供たちをEXFIGHTがサポート！体育やスポーツに必要な能力を最大限レベルアップ！	★🍃	★~★★★	60分
キッズレスリング	レスリングは全身が武器の競技！U-23世界王者の中村倫也が指導する、強くなる為のレッスン！	★🍃	★~★★★	90分

●レッスンは途中参加・途中退出OK

●祝祭日はプログラムが変更となります。

(2021/9) EXFIGHT Weekly Classes

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday									
	Studio ①	Studio ②	Studio ①	Studio ②	Studio ①	Studio ②	Studio ①	Studio ②	Studio ①	Studio ②	Studio ①	Studio ②	Studio ①	Studio ②								
10:30	Pro licensed class 【Striker MMA】 Takaya 10:00~12:30		Pro licensed class 【Physical】 Ishida 10:00~12:30		Pro licensed class 【MMA Technique】 Takaya 10:00~12:30		Pro licensed class 【Physical】 Ishii 10:00~12:30		Pro licensed class 【MMA Hard sparring】 Takaya 10:00~12:30		KIDS WRESTLING 10:00~11:30		KIDS Physical for children 10:15~11:15									
11:00											KIDS Physical for teenagers 11:30~12:30				KIDS Physical for teenagers 11:30~12:30							
11:30																						
12:00																						
12:30																						
13:00	We perform two rounds of kickboxing mitt, don't hesitate to ask our staff for a session.		We perform two rounds of kickboxing mitt, don't hesitate to ask our staff for a session.		ミット打ち2ラウンドは常に行えますトレーナーにお気軽にお声掛けください		We perform two rounds of kickboxing mitt, don't hesitate to ask our staff for a session.		We perform two rounds of kickboxing mitt, don't hesitate to ask our staff for a session.		ミット打ち2ラウンドは常に行えますトレーナーにお気軽にお声掛けください		We perform two rounds of kickboxing mitt, don't hesitate to ask our staff for a session.									
13:30															Beauty leg training 13:00~13:45	Basic yoga Yuka 12:45~13:45	Hip Up 13:00~13:30	Theraband exercise 13:00~13:45	Mindfulness yoga ryoko 13:00~14:00	Theraband exercise 12:45~13:30	Relax yoga yoko 13:00~14:00	
14:00																						
14:30															Triceps exercise 14:00~14:30	Kickboxing (Beginners) 14:00~14:45	Beauty leg training 13:45~14:30	Ex-Shape 14:00~14:45	Weist exercise 14:15~14:45	Group FIGHT 60 13:45~14:45	Ex-Shape 14:15~15:00	
15:00															Ex-Shape 14:45~15:30	Group FIGHT 45 15:00~15:45	Ex-Shape 14:45~15:30	Power yoga akane 15:00~16:00	Kickboxing (Beginners) 15:00~15:45	Kick complete 15:00~15:45	Weist exercise 15:15~15:45	
15:30																						
16:00																						
16:30															Body maintenance 16:00~16:45	Hip Up 16:00~16:30	Free Mitt Time 15:45~16:15	Hip Up 16:15~16:45	Ex-Shape 16:00~16:45	Pelvic adjustment yoga akane 16:00~17:00	Group FIGHT 60 16:00~17:00	
17:00																						
17:30															Free Mitt Time 17:00~17:30	KIDS Physical for children 17:00~18:00	Body maintenance 16:30~17:00		Body maintenance 17:00~17:30	Weist exercise 17:15~17:45	Kickboxing (Beginners) 17:15~18:00	
18:00	Pro licensed class 【MMA】 Kadowaki 18:00~19:30		Pro licensed class 【MMA Hard sparring】 Takaya 18:00~20:00		KIDS WRESTLING 17:30~19:00		KIDS Physical Free Class 17:30~18:30		Pro licensed class 【Grappling】 Ishida 18:00~20:00		Pro licensed class 【Kickboxing】 Shirasu 17:30~20:00		You can use both studio free spaces anytime, with consideration of might some classes or private lessons being occurred. You can ask our trainers for two rounds kickboxing mitt anytime. * consider that some lessons might use the whole studio space, your understanding would be highly appreciated..									
18:30					Hip Up 18:00~18:30		MMA started Takaya 19:00~20:00								Kickboxing Kasahara 20:00~21:45							
19:00					Self-stretch 18:45~19:15		Body maintenance 18:15~19:00								Jiu Jitsu Sakamoto 20:00~21:45							
19:30																						
20:00																						
20:30	dance FIGHT 19:45~20:30		Ex-BURN 20:15~21:00	Jiu Jitsu Sakamoto 20:00~21:45	Detox yoga akane 20:15~21:15	Grappling Ishida 20:30~21:30	dance FIGHT 20:15~21:00	Kickboxing Kasahara 20:00~21:45	Kickboxing 20:15~21:15	Jiu Jitsu Sakamoto 20:00~21:45												
21:00		Grappling Kadowaki 20:00~21:45																				
21:30	Kickboxing 20:45~21:45		Free Mitt Time 21:15~21:45		Batting class 21:30~22:00		Weist exercise 21:15~21:45		Mass spar class 21:30~22:00													
22:00																						

You can use both studio free spaces anytime, with consideration of might some classes or private lessons being occurred. You can ask our trainers for two rounds kickboxing mitt anytime. * consider that some lessons might use the whole studio space, your understanding would be highly appreciated..

As part of the prevention of the spread of new coronavirus infection, we will talk about the distance between customers before the program starts. In addition, we will start each lesson after carefully considering the ventilation in the facility and maintaining the exercise environment. Thank you for your cooperation.