

(2019年1月1日版) EXFIGHT週間プログラム

祝日プログラム

月		火		水		木		金		土		日		14日(月) 祝日	
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	スペース①	スペース②
10:30										EXFIGHT KIDS 幼児 10:00~11:00		EXFIGHT KIDS 幼児 10:00~11:00		10:30	EXFIGHT KIDS 幼児 10:00~11:00
11:00										EXFIGHT KIDS 10:30~11:15				11:00	
11:30	キックボクシング (中級) 11:00~11:45									EXFIGHT KIDS 11:15~12:15				11:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
12:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				12:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
12:30	デトックスヨガ kanae 12:00~13:00									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				12:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
13:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				13:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
13:30	キックボクシング (初級) 13:15~14:00									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				13:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
14:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				14:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
14:30										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				14:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
15:00	EX-Burn 14:30~15:15									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				15:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
15:30										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				15:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
16:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				16:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
16:30										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				16:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
17:00	EXFIGHT KIDS 幼児 16:30~17:30									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				17:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
17:30										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				17:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
18:00	EXFIGHT KIDS 高学年・低学年 17:30~18:30									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				18:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
18:30										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				18:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
19:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				19:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
19:30	Group FIGHT 19:00~20:00									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				19:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
20:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				20:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
20:30	キックボクシング (初級) 20:15~21:00									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				20:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
21:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				21:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
21:30	EX-HIIT 21:15~22:00									EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				21:30	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00
22:00										EXFIGHT KIDS 11:00~12:00				22:00	EXFIGHT KIDS 11:00~12:00

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、ご要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。

格闘技系	内容	難易度	強度	時間
キックボクシング (初級)	基本を重視した基本クラスパンチ、キック等の基本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入れてバランスなどの基本トレーニングも導入しながら、とにかく基本をベースにしたクラスです。	★	☆☆	45分
キックボクシング (中級)	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基本クラスよりもレベルアップしたい方にオススメ!	★★	☆☆	45分
キックボクシング (上級)	技術を生かしたマスマスパーリングやハードなミット、サンドバッグをおこなっていきます。選手クラスはハードルが高いが技術をもっと磨きたい、試したい方にはオススメです!	★★★	☆☆	60分
キックボクシング (女性限定)	体格差もあるし男性がいるところに混ざるのはちょっと怖い...という方向け! しかもキックボクシングはボディメイクにも最適!	★	☆☆	60分
総合格闘技入門	総合格闘技のトップファイターから指導を受けるチャンス! キックボクシングだけでなく組技も行うハイブリットクラス! エネルギーの消費量はピカイチ! ?	★	☆☆	60分
柔術 基本クラス	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! ?	★	☆☆	45分
柔術 フリークラス	基本の技術を学んだ後は、実践形式! 生徒や先生と共に試し合い、技術の向上を狙いましょう!	★★	☆☆☆☆	60分
グラップリング 基本クラス	柔術とはまた違い、着ているものは使わずに身体を使って相手を組み伏せる技術を学びます。最近では中高年からも意外な人気! !	★	☆☆☆☆	45分
グラップリング フリークラス	技術を学んでも実践しなければ絵に描いたモチ! 決められた時間、ルールの中で技術を高め合おう!	★★	☆☆☆☆	60分
本格格闘技クラス				
キックボクシング (選手育成クラス)	未経験者NG! ! プロアマ問わず試合に出場したい、強くなりたい格闘技に本気の人のみ参加OK! ! ※マウスピース必須	★★★★★	★★★★★	60~90分
MMA (選手育成クラス)	未経験者NG! ! プロアマ問わず試合に出場したい、強くなりたい格闘技に本気の人のみ参加OK! ! ※マウスピース必須	★★★★★	★★★★★	90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!	★	☆☆	60分
EX-Burn	短時間の高強度燃焼プログラム! トレーニングやツールを使って短時間で一気に燃焼しよう!	★	☆☆	45分
ViPRエクササイズ	ファンクショナルトレーニングツールを使って、効率よく動ける身体作り! 様々なトレーニングツールを利用できるEXFIGHTならではの!	★	☆☆	45分
格闘技エクササイズ系				
キックボクシングエクササイズ	キックボクシングクラスよりライトにキックボクシングを楽しんでみたい方向け! 基本動作をここで学んだら初心者クラスにも出てみよう!	★	☆☆	60分
EX-Shape	音楽に合わせてサンドバッグにパンチ&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
EX-HIIT	Shapeの強化バージョン! 大音量の音楽の中で無心で身体を動かそう! ! 終わった後の達成感No.1? ! ? ! ? !	★★	☆☆	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
デトックスヨガ	呼吸に合わせてカラダを動かして、ストレスフリーに代謝を高める	★	☆	60分
リラクソヨガ	心地よく簡単なポーズで日常の疲れをリセット	★	☆	60分
骨盤調整ヨガ	骨盤の歪みやズレを調整し、体全体の調整やダイエットにも効果的	★	☆	60分
筋コンディショニング・体操系				
ボディメンテナン	リリースツールを使って身体の固くなったところや動きにくくなった所をほぐすリラクソクラスです。	★	☆	45分
セラバンドエクササイズ	チューブを使ってライト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気持ちよくトレーニングできるクラスです。	★	☆	45分
キッズ体育教室				
EXFIGHT KIDS	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に伸ばします!	★	☆☆☆☆	60分
キッズ柔術	武術を通して、身体の強さだけでなく礼儀も身につけよう!	★	☆☆☆☆	60分

EXFIGHT TEL 03-5457-1013 ●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。