

TIME SCHEDULE

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:45	9:45 OPEN		9:45 OPEN		9:45 OPEN			
10:00	10:00~10:30 コンビネーション フリートレーニング		10:00~10:30 ベーシック フリートレーニング		10:00~10:30 ベーシック フリートレーニング			
10:30	シェイプBX フリートレーニング		10:35~11:10 ストレッチポール フリートレーニング	定休日	10:30~10:40 ボディメイクBX フリートレーニング		10:15 OPEN	
11:00	11:00~11:30 ベーシック フリートレーニング		11:15~11:40 ベーシック フリートレーニング		11:00~11:30 コンビネーション フリートレーニング		10:30~11:00 ベーシック ビューティー	
11:30	シェイプキック フリートレーニング		ビューティーBX フリートレーニング		11:30~11:30 キック フリートレーニング		11:30~12:00 ストレッチポール ビューティー	
12:00	12:15 CLOSE		12:15 CLOSE		12:15 CLOSE		メンテナンス	BX
12:30							メンテナンス	12:30~12:45 ベーシック
13:00						12:30 OPEN	12:45~13:15 コンビネーションキック	
13:30						13:00~14:00 小橋建太監修 プロレスエクササイズ チャレンジ	ストレッチポール Kick&Bxミット	
14:00						14:30 CLOSE	ベーシック トレーニング	
14:30						メンテナンス	コンビネーション BX	
15:00						14:50 OPEN	15:15 CLOSE	
15:30						15:00~15:30 ベーシックTR フリートレーニング		
16:00						ビューティー BX フリートレーニング		
16:30						腹筋&ストレッチ Kick&Bxミット フリートレーニング		
17:00	16:50 OPEN 17:00~22:00 フリートレーニング	16:50 OPEN 17:00~17:30 ベーシックTR フリートレーニング	16:50 OPEN 17:00~18:50 フリートレーニング	定休日	16:50 OPEN 17:00~17:30 ベーシックTR フリートレーニング			
17:30		ビューティー キック フリートレーニング			コンビネーション BX フリートレーニング		17:00~17:30 ベーシックTR フリートレーニング	
18:00		腹筋&ストレッチ Kick&Bxミット フリートレーニング			腹筋&ストレッチ Kick&Bxミット フリートレーニング		シェイプ キック フリートレーニング	
18:30		メンテナンス フリートレーニング	メンテナンス フリートレーニング		メンテナンス フリートレーニング		Kick&Bxミット フリートレーニング	
19:00		19:00~19:30 ベーシックTR フリートレーニング	19:00~19:30 ベーシックTR フリートレーニング		19:00~19:30 ベーシックTR フリートレーニング		メンテナンス フリートレーニング	
19:30		ビューティー BX フリートレーニング	コンビネーション キック フリートレーニング	ビューティー キック フリートレーニング		18:45~19:15 ベーシックTR フリートレーニング		
20:00		メンテナンス フリートレーニング	メンテナンス フリートレーニング	メンテナンス フリートレーニング		コンビネーション BX フリートレーニング		
20:30		20:30~21:00 ベーシックTR フリートレーニング	20:30~21:00 ベーシックTR フリートレーニング	20:30~21:00 ベーシックTR フリートレーニング		腹筋&ストレッチ フリートレーニング		
21:00		コンビネーション BX フリートレーニング	ボディメイク キック フリートレーニング	コンビネーション キック フリートレーニング		20:15CLOSE		
21:30		筋トレクラス フリートレーニング	Kick&Bxミット フリートレーニング	筋トレクラス フリートレーニング		メンテナンス		
22:00	22:15CLOSE	22:15CLOSE	22:15CLOSE	22:15CLOSE	22:15CLOSE			

※最終チェックインは閉館30分前とさせていただきます。

レッスン

赤枠を基本レッスン(30分間)として行きます。(サンドバッグ、マスボクシング、筋力トレーニング)キック&ボクシングトレーニングを目的別に合わせてトレーニングを行い理想の体を手に入れて行きましょう！

ベーシックトレーニング

キック&パンチの基本的な打ち方を中心に行う基本コースです。体の動き方から丁寧に説明して行くクラスなので基本をしっかり学びたい、学び直したい方にお勧めのクラスです。体の変化を感じるには基本の体得がポイントです！

ベーシック/コンビ

キック&パンチの基本的な打ち方、コンビネーション打ちを行う基本&応用コースです。基本から応用まで有酸素運動をメインに行うので脂肪燃焼&シェイプアップ間違いなし！“朝活”におススメです！

ミット&指導

45分のレッスンを終え筋トレ&ミットタイム。レッスンの反復、ボディメイクトレーニングの時間です。トレーニングの質間時間でもあるので気になることをトレーナーに聞いて質の高いトレーニングを目指して行きましょう！

筋トレクラス

脂肪燃焼、ボディメイクをより効率よく、キレイに身体を整える為に欠かせない“筋力トレーニング”格闘技を行うと利き手、利き足に頼ると筋バランスが崩れやすくなります。自重で筋トレを行う事で左右差やバランスを整えキレイで且つ、しなやか身体を手に入れられます。ご要望により週2で導入です！

ストレッチポール

身体の歪み(左右差)バランスなどをチェックし、ポールを用いて改善して行くクラスです。バランス感覚を養い、インナーマッスルを刺激することで普段使われていない部分の活性化、代謝を上げることで、コリや浮腫みを改善して行きます。人気のクラスです！

フリートレーニング

ウォーミングアップから自分のペースで行える時間を作りました。自分のペースで動きたい、教わったトレーニングを反復したい、筋トレメインで動きたい、重点的にストレッチをしたい。自由にマイペースに行える時間をご用意いたしました。

腹筋&ストレッチ

月毎に内容を替える腹筋トレーニング。多角的にアプローチを掛けるので弱い部分の強化やバランスの取れた身体創りに最適です。

メンテナンス

クラス入れ替えの時間、美化清掃の時間です。備品の整理整頓、清掃、管理を行います。

※別途パーソナルトレーニングコースのご用意もございます。



Karz Fitness エクササイズ

キックエクササイズ

1.ビューティーキック<脂肪燃焼トレーニング>

筋肉の七割は下半身。

その下半身に意識をおいて体の柔軟性、脂肪燃焼効果を高めるキックエクササイズ。脂肪燃焼効果大

2.シェイプキック<引き締めトレーニング>

下半身の引き締めと言えばキックボクシング。

引き締め効果は抜群！気になる部分を絞りシェイプアップ！！

キレイなボディラインを手に入れましょう！

3.ボディメイクキック<部位別トレーニング>

キックエクササイズは言わずと知れたボディメイクに必須のトレーニング。

モデルや芸能人が御用達のエクササイズメニューを入れ、ターゲット目掛けてボディメイクボクシング！

ボクシングエクササイズ

1.ビューティーBX<脂肪燃焼トレーニング>

上半身は体が温まりやすい細胞が多く、脂肪燃焼しやすい部分です。

脂肪燃焼効果を高めることでキレイなボディライン、そして肩こりや腰痛改善効果も得られ一石二鳥です。

2.シェイプBX<引き締めトレーニング>

上半身の気になる部分に上げることの多い『腕』と『背中』。パンチを打つ動作は腕を使って伸ばす・縮める動作を多く繰り返します。

そして腕の根は肩甲骨。背中からパンチ打つことでキレイな背中は無難、キレイな姿勢(ボディライン)まで手に入れられます。

3.ボディメイクBX<部位別トレーニング>

上半身は目につきやすい部分。体のラインが重要視されますよね？

キレイなフォームを繰り返す事で理想通りの体を手に入れられます。ここは重要部分。

丁寧にわかりやすく指導させていただきますので正しいフォームを身に付け気になる部分をしっかりボディメイクしましょう！

筋トレクラス

1.脂肪燃焼トレーニング

低負荷、高回数を意識し基礎代謝を上げ脂肪燃焼しやすい体を作るクラスとなります。誰でも無理なく簡単に始められますので、運動不足、脂肪燃焼を中心としたトレーニングをしたい体質を改善したい、そんな方にお勧めのクラスとなります。

2.引き締めトレーニング

体の可動範囲を広げ、運動効率を上げ器具を使わず自重によるエクササイズにて全身から部位別と効率よく体を引き締めて行きます。理想の体型目指して行うシェイプアップクラスです。

3.ボディメイクトレーニング

全身から部位別とアプローチをかけ、ボディメイクを行うクラスとなっております。トレーニングだけではなくトレーニング方法もしっかり学べるので、筋力を付けながらしっかり学んで行きましょう。