

## TIME SCHEDULE

|       | Mon                                    | Tue   | Wed   | Thu                       | Fri   | Sat                        | Sun                          |
|-------|--|---|---|---------------------------|---|----------------------------|------------------------------|
| 9:45  | 9:45 OPEN                              |   | 9:45 OPEN   | 定休日                       | 9:45 OPEN   |                            |                              |
| 10:00 | 10:00~10:20<br>ベーシック                   |   | 10:00~10:20<br>ベーシック                                  |                           | 10:00~10:25<br>ベーシック                                  |                            |                              |
| 10:30 | 10:25~10:50<br>シェイプキック                 |   | 10:20~10:40   |                           | 10:30~10:50<br>ビューティーBX                               |                            | 10:15 OPEN                   |
| 11:00 | 11:00~11:20<br>コンビネーション                |   | 10:40~11:10<br>ストレッチポール                               |                           | 11:00~11:20<br>コンビネーション                               |                            | 10:30~11:00<br>ベーシック         |
| 11:30 | 11:25~11:50<br>ビューティーBX                |   | 11:15~11:35<br>ベーシック                                  |                           | 11:25~11:50<br>ボディメイクBX                               |                            | 11:30~12:00<br>シェイプキック       |
| 12:00 | 12:15 CLOSE                            |   | 11:40~12:05<br>シェイプBX                                 |                           | 12:15 CLOSE   |                            | 12:00~12:45<br>メンテナス         |
| 12:30 |  |   |   |                           |   |                            | 12:15~12:45<br>ベーシック         |
| 13:00 |  |   |   |                           |   |                            | 12:40 OPEN                   |
| 13:30 |  |   |   |                           |   |                            | 13:00~14:00<br>コンディショニング クラス |
| 14:00 |  |   |   |                           |   |                            | 14:30 CLOSE                  |
| 14:30 |  |   |   |                           |   |                            | メンテナス                        |
| 15:00 |  |   |   |                           |   |                            | 14:50 OPEN                   |
| 15:30 |  |   |   |                           |   |                            | 15:00~15:25<br>ベーシックTR       |
| 16:00 |  |   |   |                           |   |                            | 15:30~15:55<br>ビューティー BX     |
| 16:30 |  |   |   |                           |   |                            | 16:00~16:30<br>男性専用時間        |
| 17:00 | 16:50 OPEN<br>17:00~22:00<br>フリートレーニング | 16:50 OPEN<br>17:00~18:50<br>フリートレーニング<br>※トレーニング指導有り | 16:50 OPEN<br>17:00~19:20<br>フリートレーニング<br>※トレーニング指導有り |                           | 16:50 OPEN<br>17:00~18:50<br>フリートレーニング<br>※トレーニング指導有り | 17:00~17:25<br>ベーシックTR     | 17:10 CLOSE                  |
| 17:30 |  |   |   |                           |   | 17:30~18:55<br>シェイプキック     |                              |
| 18:00 |  |   |   |                           |   | 18:00~18:20<br>ストレッチポール    |                              |
| 18:30 |  |   |   |                           |   | 18:45~19:10<br>コンビネーションTR  |                              |
| 19:00 | 19:00~19:25<br>ベーシックTR                 | 19:00~19:20<br>ベーシックTR                                | 19:30~19:50<br>ベーシックTR                                |                           | 19:00~19:25<br>ベーシックTR                                | 19:15~19:40<br>コンビネーションキック |                              |
| 19:30 | 19:30~19:50<br>サンドバッグベーシック             | 19:25~19:50<br>コンビネーションキック                            | 19:55~20:20<br>コンビネーションTR                             |                           | 19:30~19:50<br>ビューティーキック                              | 20:15 CLOSE                |                              |
| 20:00 | フリートレーニング                              | 20:30~20:55<br>ベーシックTR                                | 20:30~20:55<br>ベーシックTR                                |                           | 20:30~20:55<br>ベーシックTR                                |                            |                              |
| 20:30 |  | 21:00~21:20<br>コンビネーションTR                             | 21:00~21:20<br>コンビネーションTR                             | 21:00~21:20<br>コンビネーションTR |   |                            |                              |
| 21:00 | 21:00~21:25<br>ベーシックTR                 | 21:30~22:00<br>筋トレクラス                                 | 21:30~22:00<br>フリートレーニング                              | 21:30~22:00<br>ストレッチポール   |   |                            |                              |
| 21:30 | 21:30~21:50<br>サンドバッグベーシック             |   |   |                           |   |                            |                              |
| 22:00 | 22:15 CLOSE                            | 22:15 CLOSE   | 22:15 CLOSE   | 22:15 CLOSE               |   |                            |                              |

**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”におすすめです！

**男性専用時間**  
男性専用時間は、健康づくりから、ダイエットや筋力アップ、そして実戦形式に近い練習から、スパーリング大会出場など個々の目的に向かって楽しめる男性専用クラスです。気軽に始められるクラスとなっておりますので、ちょっとやってみたいな！と思う方、ぜひご参加下さい。

**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は欠かせない“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がちです。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、しなやかな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。短い時間でトレーニングを。自由にマイペースに行える時間をご用意いたしました。※トレーナー指導もございますのでご安心ください

**腹筋&ストレッチ**  
月毎に内容を替え腹筋トレーニング。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用意です。



# 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。

### 1.肩こり腰痛改善ストレッチ<コンディショニング>

国民病と言われ日本人の約7割は悩まされていると言う肩こり、そして腰痛。(厚生労働省の調べによるもの) 体に不安を抱える方はご安心ください。まずはストレッチポールを用いて正しい体の動かし方をお伝えさせていただきます。正しいフォーム(姿勢)は体のバランスを整え、効率よく体に反映されます。ストレッチポールにてウォーミングアップのストレッチから呼吸法など多角的にアプローチを行い既往症の改善を促すことで絶大な効果を手に入れる事ができます。ダイエットやボディメイクも大切ですが、まずは自身のコンディションを把握し健康の元となる(体の)土台をつくって行きましょう。体質改善を要する方は“おススメです”

## レッスン時間・予約フォームについて

### 【Lesson予約フォームについて】

現在予約は“日曜日・祝日”のみとなります。

平日は好きなクラス、フリーの時は好きな時間にご来店いただく形となります。※3分前には始められるようお願い致します。

### Lesson時間

平日（月曜日～金曜日）

・17:00～18:50（平日フリートレーニング）

“Lesson”

・19:00～（月曜日～金曜日）

・19:30～（水曜日のみ）

・20:30～（火曜日～金曜日）

※月曜日・19:00～・19:30～の2クラス以外 ※フリートレーニング

水曜日・17:00～19:20

金曜日・17:00～18:50

【閉館30分前までに入館】

土曜日（土曜日は祝日でも同じスケジュールとなります）

・15:00～

・17:00～

・18:45～

日曜日・祝日

・10:30～※予約制

・12:15～ ※予約制

・14:00～ ※予約不要

### 【Lesson予約フォーム】

<https://airrsv.net/karz/calendar>

日曜・祝日

・10:30のクラス

・12:15のクラス

※3日前より予約可

※レッスン予約フォーム

<https://airrsv.net/karz/calendar>

## 初心者練習会について

### 月曜初心者練習会スケジュール

| 時間                | 内容                     |
|-------------------|------------------------|
| 19:00<br>- 19:25  | 初心者練習会                 |
| 19:30-<br>- 19:50 | シャドーボクシング入門            |
| 21:00-            | サンドバック入門<br>ショートトレーニング |

毎週月曜日※祝日営業、第5週目はお休み

※レッスン予約フォーム

<https://airrsv.net/karz/calendar>

## TIME SCHEDULE

|       | Mon                        | Tue                                 | Wed                                    | Thu | Fri                          | Sat                             | Sun                       |
|-------|----------------------------|-------------------------------------|--|-----|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 9:00  |                            |                                     |  |     |                              |                                 |                           |
| 9:15  |                            |                                     |  |     |                              |                                 |                           |
| 9:30  |                            |                                     |  |     |                              |                                 |                           |
| 9:45  | 9:45 OPEN                  |                                     | 9:45 OPEN                              |     | 9:45 OPEN                    |                                 |                           |
| 10:00 | 10:00~10:20<br>ベーシック       |                                     | 10:00~10:20<br>ベーシック                   |     | 10:00~10:25<br>ベーシック         |                                 | 10:15 OPEN                |
| 10:30 | 10:25~10:50<br>シェイプキック     |                                     | 10:20~10:40<br>10:40~11:10<br>ストレッチポール |     | 10:30~10:50<br>ビューティーBX      |                                 | 10:30~11:00<br>ベーシック      |
| 11:00 | 11:00~11:20<br>コンビネーション    |                                     | 11:15~11:35<br>ベーシック                   | 定休日 | 11:00~11:20<br>コンビネーション      |                                 | シェイプキック                   |
| 11:30 | 11:25~11:50<br>ビューティーBX    |                                     | 11:40~12:05<br>シェイプBX                  |     | 11:25~11:50<br>ボディメイクBX      |                                 | 11:30~12:00<br>ストレッチポール   |
| 12:00 | 12:15 CLOSE                |                                     | 12:20 CLOSE                            |     | 12:15 CLOSE                  |                                 | メンテナンス                    |
| 12:30 |                            |                                     |  |     |                              |                                 | 12:15~12:45<br>ベーシック      |
| 13:00 |                            |                                     |  |     |                              | 13:20 OPEN                      | 12:45~13:15<br>シェイプBX     |
| 13:30 |                            |                                     |  |     |                              | 13:30~14:20<br>コンディショニング<br>クラス | 13:15~13:50<br>ストレッチポール   |
| 14:00 |                            |                                     |  |     |                              |                                 | メンテナンス                    |
| 14:30 |                            |                                     |  |     |                              | 14:30 CLOSE                     | 14:00~14:30<br>コンビネーション   |
| 15:00 |                            |                                     |  |     |                              | 14:50 OPEN                      | 14:30~15:00<br>コンビネーションBX |
| 15:30 |                            |                                     |  |     |                              | 15:00~15:25<br>ベーシックTR          | 15:10 CLOSE               |
| 16:00 |                            |                                     |  |     |                              | 15:00~15:25<br>ビューティーBX         | 15:20 OPEN                |
| 16:30 |                            |                                     |  |     |                              | 腹筋&ストレッチ                        | 15:30~17:00<br>男性専用時間     |
| 17:00 | 16:50 OPEN                 | 16:50 OPEN                          | 16:50 OPEN                             |     | 16:50 OPEN                   | 16:30~16:25<br>ベーシックTR          | 17:10CLOSE                |
| 17:30 | 17:00~22:00<br>フリートレーニング   | 17:00~18:50<br>フリートレーニング            | 17:00~19:20<br>フリートレーニング               |     | 17:00~18:50<br>フリートレーニング     | 16:30~16:55<br>シェイプキック          |                           |
| 18:00 | ※トレーニング指導有り                | ※トレーニング指導有り                         | ※トレーニング指導有り                            |     | ※トレーニング指導有り                  | 17:30~17:55<br>ストレッチポール         |                           |
| 18:30 |                            |                                     |  |     |                              | 18:10 CLOSE                     |                           |
| 19:00 | 19:00~19:25<br>ベーシックTR     | 19:00~19:20<br>ベーシックTR              | 19:30~19:50<br>コンビネーション                |     | 19:00~19:25<br>ベーシックTR       | 18:20 OPEN                      |                           |
| 19:30 | 19:30~19:50<br>サンドバッグベーシック | 19:25~19:50<br>コア&ボクシング<br>腹筋&ストレッチ | 19:55~20:20<br>コンビネーションBX              |     | 19:30~19:50<br>ビューティーキック     | 18:30~20:00<br>NEW<br>フリートレーニング |                           |
| 20:00 | フリートレーニング                  | メンテナンス                              | 20:30~20:55<br>コンビネーション                |     | 腹筋&ストレッチ                     | 20:15CLOSE                      |                           |
| 20:30 |                            | 20:30~20:55<br>コンビネーション             | 20:30~20:55<br>ベーシックTR                 |     | メンテナンス                       |                                 |                           |
| 21:00 | 21:00~21:25<br>ベーシックTR     | 21:00~21:20<br>ボディメイクキック            | 21:00~21:20<br>シェイプBX                  |     | 20:30~20:50<br>コンビネーション・ステップ |                                 |                           |
| 21:30 | 21:30~21:50<br>サンドバッグベーシック | 腹筋&ストレッチ                            | 腹筋&ストレッチ                               |     | 21:00~21:20<br>コンビネーションTR    |                                 |                           |
| 22:00 | ※トレーニング指導有り                | 21:30~21:50<br>筋トレクラス               | 21:30~22:00<br>フリートレーニング               |     | 21:30~21:50<br>ストレッチポール      |                                 |                           |
|       | 22:15CLOSE                 | 22:15CLOSE                          | 22:15CLOSE                             |     | 22:15CLOSE                   |                                 |                           |

**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、マスポクシング、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”におすすめです！

**男性専用時間**  
男性専用時間は、健康づくりから、ダイエットや筋力アップ、そして実戦形式に近い練習から、スパーリング大会出場など個々の目的に向かって楽しめる男性専用クラスです。気軽に始められるクラスとなっておりますので、ちょっとやってみたいな！と思う方、ぜひご参加下さい。

**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は欠かせない“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。自重で筋力を行う事で左右差やバランスを整えキレイで、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、ボ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。短い時間でトレーニングを。自由にマイペースに行える時間をご用意いたしました。※トレーナー指導もごさいますのでご安心ください

**腹筋&ストレッチ**  
月毎に内容を替え腹筋トレーニング。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割りに最適です。

**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さいます。

**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さいます。

