

- # HIGH SPEED 12
- ## HEADLINE 月号

TEL: 080-3717-3181 MAIL: muayboran.kaplov@gmail.com

HIGHSPEEDジム12月度スケジュール

12月クラス	月	火	水	木	金	土
13:00					フリー	-----
14:00	ヨガクラス 13:30～14:50	キックアウト 13:30～15:00		キックアウト初級 13:30～15:00	筋トレ&エアーマックス 14:00～14:50	フリー
15:00	初級キッククラス 15:00～15:50	フリー	パーソナル予約	フリー	初級キッククラス 15:00～15:50	ミットクラス 15:00～15:50
16:00						フリー コンビネーションクラス 16:00～16:30
17:00						フリー ジュニア強化クラス 17:30～18:30
18:00	初級ジュニア 18:10～19:00	フリー	フリー	初級ジュニア 18:10～19:00	フリー	フリー
19:00	ミットクラス 19:10～20:00	ジュニアレギュラー 19:00～20:00 初級キック 19:30～20:20	初級キッククラス 19:10～20:00	フリー ミットクラス 19:30～20:20	ジュニアレギュラー 19:00～20:00 初級キック 19:30～20:20	パーソナル予約
20:00	キックアウト コンビネーションクラス 20:10～21:00	ディフェンスクラス 20:30～21:20	コンビネーションクラス 20:30～21:00	キックアウト 20:30～22:00 マッスル 20:30～21:30	プロ練 20:30～22:00	フリー
21:00	選手クラス	フリー	選手クラス			
22:00						

株式会社 植菊建装 大阪府豊中市熊野町 4丁目9番13号
代表取締役 田中 規男

守田空調サービス株式会社
大阪市西区靱本町3丁目8-18-802 守田 昇平

本 社 〒561-0893 大阪府豊中市宝山町2-12
営業所 〒561-0891 大阪府豊中市走井2-14-22
株式会社 OKIZAKI 代表取締役 沖崎 真一

【KICK OUTクラス】
火 13:30～15:00／木 13:30～15:00／木 20:30～22:00
元ムエタイ世界チャンピオン・岡田敦子先生が開発した本格的な格闘技プログラム。格闘技×音楽×ファンクショナルトレーニングで脂肪燃焼効果抜群。基本動作からミット打ちまで充実した90分クラスです。

【ヨガクラス】 月 13:30～14:50
呼吸を意識しながらストレッチやヨガのポーズを行うことで心と身体の緊張をほぐします。柔軟性を高め、体幹を強くします。

【初級キッククラス】 月・金 15:00～15:50／火 19:30～20:20 他
構えやスタンスなど、キックボクシングの基礎を指導します。最初にきちんとしたフォームを身に付けておけば、後に攻撃力に大きな差が出てきます。

【筋トレ&エアーマックスクラス】 金 14:00～14:50
自重トレーニングを行なった後、エアード対人練習をします。攻撃の後のダッキング・スリッピング・ウィービング等、当てないので痛くありませんし、楽しい攻防練習をするクラスです。

【ミットクラス】 月 19:10～20:00／木 19:30～20:20 他
週2回、正しいフォームでのパンチ・キックを身に付け、実際にミットを打って、的に当たる感覚を養います。ストレス発散や運動不足解消にも適しています。有酸素運動を行うので体の引き締めにも効果があります。

【ディフェンスクラス】 火 20:30～21:20
打つ時のガードの位置や、相手の攻撃に対してブロックする基本を身に付けます。ディフェンスを覚えることで、逆にミットトレーニングも上達します。

【コンビネーションクラス】 水 20:30～21:00／土 16:00～16:30 他
ペアになって主にサンドバッグを使いながら交互に行ないます。適度な有酸素運動にもなって、楽しく打撃のコンビネーションを覚えることができます。

【初級ジュニアクラス】 月・木 18:10～19:00
週2回、礼儀作法や体力作り、キックボクシングの基礎を指導していくクラスです。団体行動ができる能力を身に付け、何よりも楽しく指導します。

【ジュニアレギュラークラス】 火・金 19:00～20:00
週2回、初級クラスの応用で実践的なクラスとなります。試合出場を目指し、本格的にキックボクシングを指導していくクラスです。初級を通過したジュニアのみ受講可能です。

【ジュニア強化クラス】 土 17:30～18:30
週1回、基礎クラスの応用で実践的なクラスとなります。既に試合に出場しているジュニアが対象であり、本格的にキックボクシングを指導していくクラスです。

【選手クラス】 月・水 21:00～21:50
週3回以上のトレーニング、アマチュア大会への試合出場を目指して実践的な指導をするクラスです。定期的にジム内スパーリング大会を開催しますので、まずはこちらの出場を目指して下さい。

【プロ練習会】 金 20:30～22:00
週1回、試合出場経験者による練習会を行ないます。広く、他ジムからの出稽古を求めます。普段、手合わせ出来ない選手とのスパーリングが可能です。

子どもから大人まで、資格、デザイン、プログラミング等、
クラスに応じて専門講師が優しく指導

Wisdom パソコンスクール 南千里

数百台の修理実績
パソコン修理もお任せ下さい！

ウイズダム パソコン スクール
大阪府吹田市津雲台 1-1-30 tonarie 2 階
TEL : 06-6872-7705 Mai : info@wisdompcschool.osaka.jp
営業日時 : 火曜日～金曜日 12:00～20:00 土曜日 10:00～17:00

男性は逞しく。女性は美しく。現役K-1選手が直接指導!!

●DAY レギュラー会員 ¥9,350
●NIGHT レギュラー会員 ¥11,000
●週1回メンバー ¥6,600
●週2回メンバー ¥7,980
●キッズクラス(週2回) ¥7,700
●中高生レギュラー会員 ¥8,800

https://キックボクシングジム千里豊中.osaka.jp/
TEL 06-7171-4155
【DAY TIME】13:30～16:00 【NIGHT TIME】18:00～22:00
大阪府豊中市熊野町4-4-18

和島大海
(月心会チーム所属)

High SPEED KICKBOXING GYM