



- ・パーソナルトレーニング実施。好評の新サービス（1面）
- ・マッスパーでのヘッドギア着用を義務化（1面）
- ・KICK OUT養成コース。当ジムで16期生を募集（1面）
- ・和島・泰成、試合に向けて前向きな姿勢（1面）
- ・HIGHSPEED ジム 8月度スケジュール（2面）
- ・HIGHSPEED ジム クラス紹介（2面）

HIGHSPEED 8 HEADLINE 月号

パーソナルトレーニング実施

好評の新サービス 予約受付中

先月号で告知のとおり、今月よりパーソナルトレーニングとパーソナルミットを開始した。問い合わせも多く、概ね好評の兆しを見せている。フリータイムでのサービス向上と営業時間外の活用について1つの結論に行き着いた。今後はより良いサービスの向上を目指す。

パーソナルトレーニング その他、指導員の空き
グの受付時間は、基本的 時間に都合がつけば、そ
には水曜日の昼間（13 の都度、受付の対象とし
時半～16時）と土曜日 ていきたい。
の営業時間終了後（19 料金は【お試し50分
時～21時）を対象とし パーソナル¥4320】
ている。 （会員外 ¥8620）



一方、フリータイムに 使えるパーソナルチケット
とも販売を開始した。
フリータイムでは、ト
レーナーは主に口頭での
指導を優先し、全体の公
平性を遵守するように促
してきたが、会員様の自
主トレの補助役として、
その位置付けを崩さない
範囲で短時間のパーソナ
ル「パーソナルミットチ
ケット」を販売。
ミット時間は3分2
R、及び2分3Rの配分
を会員様が選択できる。
料金は、
【5枚綴 ¥2700】
【11枚綴 ¥5400】
フリータイムに特別に追
い込んでもらいたい方は
ご利用ください。
尚、人が混雑している
時間帯や、やむを得ない
場合はご利用をお断りす
ることがありますので、
予めご了承ください。

スパでのヘッドギア着用義務

9月1日（日）コミュ
ニティセンター平野にて
開催される直心会主催
「アマチュアキックボク
シング交流大会」に、H
IGHSPEEDジムが
らジュニア4名・一般5
名がエントリーする（8
月5日現在）。
これまで対外試合は2
3名のエントリーが通
例だったが、6月のジム
内スパリング大会に総
勢10名が出場したのを
きっかけに、アマチュア
スパは禁止する。
指導員にも徹底させ、
安全性を整えた上で練習
では共に切磋琢磨する姿
に励んで頂きたい。

和島・泰成、試合に向けて前向きな姿勢

8・4

千里阪急ホテル

ビアガーデン

ンは大盛況の内に幕を閉
じた。
さあ、次はK-1大阪大
会観戦ツアー「8.24
K-1見ようぜー」

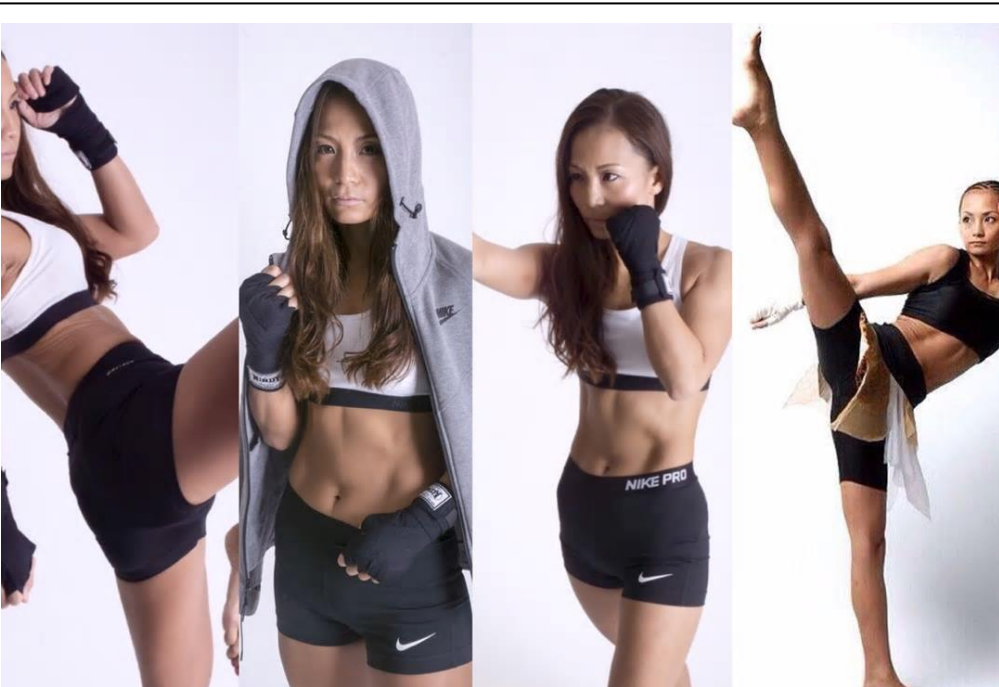
8月4日、千里阪急ホ
テルで行われたビアガー
デンには、会員様とコー
チ陣合わせで総勢40名
が集った。普段、会員様
とお酒を飲む機会がない
だけに、この日に限って
は無礼講の場外乱闘。
この日、誕生日を向か
えたジュニア会員のマリ
アちゃんには、皆からの
バスデーソングと花束
が贈呈された。
和島コーチからは試合
に向けた意気込みが語ら
れ、今後の復帰戦に向け
て心境が上向いていると
語った。

8月4日、千里阪急ホ
テルで行われたビアガー
デンには、会員様とコー
チ陣合わせで総勢40名
が集った。普段、会員様
とお酒を飲む機会がない
だけに、この日に限って
は無礼講の場外乱闘。
この日、誕生日を向か
えたジュニア会員のマリ
アちゃんには、皆からの
バスデーソングと花束
が贈呈された。
和島コーチからは試合
に向けた意気込みが語ら
れ、今後の復帰戦に向け
て心境が上向いていると
語った。



KICK OUT養成コース 当ジムにて開催、16期生募集

現K-1レフリーであ
る岡田敦子さんが考案し
た格闘技エクササイズ
「KICK OUT」のイ
ンストラクター養成コー
ス16期生の募集が大阪
で行われる。開催場所は、
なんと、我がハイスピー
ドジムに決まった。
日程は九月十五日、九
月二十九日、十月二十日、
十月二十七日、十一月十
日の計5回で、いずれも
日曜日開催。時間は十三
時～十八時まで。
受講料十三万八千円。
参加者全員にキックアウ
トTシャツがプレゼント
される。詳細はKICK
OUT HPまで。



【今月の行事予定】 お盆休み：8月13日（火）・14日（水）・15日（木）

K-1 観戦ツアー 8月24日（土） 開場 13:00・開始 15:00 EDION アリーナ（大阪府立体育会館）
※御陰さまを持ちまして当ジムで購入したチケットは完売いたしました。

直心会アマチュア大会 9月1日（日） 開場 9:30・開始 10:00 コミュニティプラザ平野
※参加のお問合せ：事務局にて参加用紙を御配りしています。参加にはコーチの許可が必要です。

編集後記

先日、昔からお世話に
なっているジムさんから
「金曜日の練習会に来た
い」と相談を受けた。目
的はガチスパだった。
ハイスピードジムの練
習会はマッスパーで回
し、危険性を減らした上
でスピードやタイミング
の技術を高める練習会を
行なっている。
昔、ガチの興行を催し
ていた頃は選手の背景に
構うことなく、冷徹なシ
ビアな視点でガチの試合
を組んでいたが。
ジム内でガチをやる事
で、責任者として最初に
思ったのは「それを容認
つちの方が怖い。
果たして、私が責任者
として居合わせる中で、
8月2日のプロ練にて初
のガチスパが実現し
た。
幸い、大きな怪我もな
い日々を過ごしている。
乾 真治

元気な子供達よ
集まれ!
強くなりたい
自信を持ちたい
プロを目指したい

K-1プロ選手が初心者からでも
丁寧に指導します。

HIGHSPEED KICKBOXING GYM
TEL 06-7171-4155
【DAY】13:30～16:00 【NIGHT】18:00～22:00



HIGHSPEEDジム8月度スケジュール

8月予定	月	火	水	木	金	土
13:00						
14:00	ヨガクラス 13:30～15:00	キックアウト 13:30～15:00	パーソナル予約	初級キックアウト 13:30～15:00	フリー 筋力トレーニング 14:00～14:50	フリー
15:00	フリー	フリー		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						コンビネーションクラス 16:00～16:50
17:00			フリー			フリー Jr.強化クラス 17:30～18:30
18:00	初級ジュニア 18:10～19:00	フリー	コンビネーションクラス 18:30～19:20	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	Jr.クラス 19:00～20:00 初級キック 19:30～20:20	マス・スパーリング 19:30～20:20	ミットクラス 19:30～20:20	Jr.クラス 19:00～20:00	パーソナル予約
20:00	レディースクラス 20:00～21:00	ディフェンスクラス 20:30～21:20	フリー	キックアウト 20:30～22:00	ディフェンスクラス 20:10～21:00	
21:00	選手クラス	選手クラス	選手クラス		プロ練	
22:00						

【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 13:30～15:00
呼吸を意識しながらストレッチや簡単な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】 火 19:30～20:20／金 15:00～15:50
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。最初にきちっ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。

【レディースクラス】 月 19:00～20:00
基本動作、フィジカル、ミット打ち、簡単マスパーなどを楽しみ行うクラスです。
初心者向けのクラスです。

【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。
ゆっくりのペースで指導を行いますので、老若男女どなたでも参加できるビギナークラスです。

【ディフェンスクラス】 火 20:30～21:20／金 20:10～21:00
週 2 回、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。
キックボクシングをより楽しく感じてもらえるクラスです。

【コンビネーションクラス】 水 18:30～19:20／土 16:00～16:50
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。

【ジュニア初級クラス】 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・火・水 21:00～22:00
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。
HIGHSPEED GYM では、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頑張ってください。

【プロ練習会】 金 21:00～23:00
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。

【パーソナルトレーニング】
講師がマンツーマン対応することで早期に上達できます。
キックボクシングの技術向上も然り、ウエイトトレーニングでの筋力UPや、女性にはダイエット指導もあります。

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

数万台の修理実績
パソコン修理もお任せ下さい！

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

現役K-1選手が直接指導

和島大海
(月心会チーム侍所属)

- DAY レギュラー会員 ￥9,720
- NIGHT レギュラー会員 ￥10,800
- 週 1 回メンバー ￥6,480
- 週 2 回メンバー ￥7,830
- キッズクラス (週 2 回) ￥7,560
- 中高生レギュラー会員 ￥8,640

ダイエットや運動不足の解消、ストレス発散など、
各自の目的に沿ったトレーニングを提案しています。
見学や体験入会等、ご興味のある方はお電話ください。

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

High SPEED KICKBOXING GYM