

会員各位

2024年8月28日

Sports24グループ

クラス変更・廃講についてのお知らせ

Shimokita GYM ・ Ogikubo GYM ・ Shimokita GYM～Beginner～の3店舗は、
2024年9月度より、大きくクラススケジュールを変更することとなります。

会員様のご意向や運動効果、当施設が設立した原点に戻り、会員様1人1人に寄り添ったクラス運営
を行ってまいります。

会員様におかれましてはご心配をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしく申し上げます。
尚、スタッフ一同、誠心誠意運動カリキュラム運営を行なって参ります。

【重要な変更箇所】

- 1: クラススタート時間の統一
- 2: 名称から運動内容を把握できる「クラス名」への変更

全ての会員様にご納得していただけるよう、今後も Sports24 グループは会員様1人1人のご要望に
お答えできるよう施設運営に心掛けていきます。

ご意見、ご要望がありましたら、施設内に掲示してある匿名のアンケート表にご意見をいただくと幸
いです。

今後とも、Sports24 ならびに各施設をよろしくお願い致します。

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

ShimokitaGYM クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						フリー		
11:00	フリー							
12:00	フリー							
13:00	フリー						フリー (スタッフ滞在)	
14:00	減量 14:00~15:00	フリー				減量 14:00~15:00		
15:00	フリー							
16:00	(スタッフ滞在)						マス 16:00~17:00	
17:00	学生 17:00~18:00	フリー				学生 17:00~18:00		ムエタイ 16:30~17:30
18:00	フリー							
19:00	初級 19:00~19:50	筋トレ キックボクシング 19:00~19:50		初級ボクシング 19:00~19:50	初級 19:00~19:50			
20:00		マス 20:00~21:00		初級ボクシング マス 20:00~21:00				
21:00	フリー							
22:00	フリー						フリー	
23:00	フリー						フリー	

◆クラス紹介◆

初級(基礎)	基本動作を学ぶクラスです。体力に自信がない方やフォームやガードが分からない方にオススメです。筋力トレーニングも行います。	マス(対人)	防具を付け対人練習を行うクラスです。スパーリングとは違い、力を弱め擬似的なスパーリングフォームを学ぶクラスです。
減量(ダイエット)	選手が減量中に行うメニューを行います。短時間で体重を落としたい方にオススメです。	初級ボクシング(基礎&燃焼)	ボクシングの技術を学べるクラスです。正しいフォームを学んで、パンチの技術を向上させましょう。
筋トレキックボクシング	キックボクシングの動きを活かしながら、筋力トレーニングも同時に行うクラスです。ハードな負荷をかけたカリキュラムや心肺機能が向上する有酸素運動を取り入れます。	初級ボクシングマス	初級ボクシングに対人練習を取り入れたクラスです。パンチのディフェンス、攻防のテクニックを指導いたします。
学生(運動能力向上)	学生限定のクラスです。キックボクシングによる運動と礼儀作法・挨拶を学ぶことも重視したクラスです。	フリー(スタッフ在籍)	スタッフが在籍している時間帯です。フリーでのミット・サンドバック・筋トレ・筋トレ補助・有酸素運動などの指導を行います。お気軽にスタッフまでお声がけください。
ムエタイ(ムエタイテクニック)	本場ムエタイの技術を分かりやすく学べるクラスです。対人での運動も行います。		

	月	火	水	木	金	土	日				
10:00						フリー					
11:00	フリー					親子 10:30~11:30	親子 10:30~11:30				
12:00						フリー (スタッフ滞在)	LES MILLS BODYCOMBAT 12:15~13:00				
13:00						LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45	フリー (スタッフ滞在)				
14:00	初級 14:00~14:50	初級 14:00~14:50	初級 14:00~14:50	初級 14:00~14:50	初級 14:00~14:50	ムエタイ ビギナー 14:15~15:15					
15:00	フリー (スタッフ滞在)					エアキック 15:30~16:30	エアキック 15:30~16:30				
16:00										ヨガ 16:45~17:45	エアリアル ヨガ 16:45~17:45
17:00											
18:00						連打 18:00~18:50	連打 18:00~18:50				
19:00	キックボクシング EX 19:00~20:00	MEGADANZ RADICAL FITNESS 19:00~19:45	LES MILLS BODYSTEP 19:15~20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:00						
20:00	初級 20:10~21:00	X55 RADICAL FITNESS 20:00~20:45	エアキック 20:10~21:00	LES MILLS CORE 20:15~20:45	エアキック 20:10~21:00						
21:00	フリー					フリー					
22:00											
23:00											

◆クラス紹介◆

初級(基礎)	基本動作を学ぶクラスです。体力に自信がない方やフォームやガードが分からない方にオススメです。筋力トレーニングも行います。	連打 (体力強化)	コンペニションの攻撃、連打を学ぶことができ、運動効果が高いクラスとなります。負荷を上げるためにチューブなど使用することがあるため、体力強化目的や自信のある方にもオススメです。
エアキック (スタミナ)	非接触による運動のクラスとなります。リズムに合わせキックボクシング・ボクシングの動きを行います。自重での筋トレもしています。	LES MILLS BODYCOMBAT	世界で有名なフィットネスプログラムの一つで、音楽に合わせダンス形式でキックボクシングを行うクラスです。自重での筋トレやエアでのフォームもしています。
キックボクシング EX (初級級向け)	パンチとキックの基本動作で汗を出し、一連のコンペニションまで楽しむ全身運動クラスです。	LES MILLS BODYSTEP	世界で有名なフィットネスプログラムの一つです。階段を上り下りするベシクなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。
ムエタイビギナー (ムエタイ初心者)	タイ人スタッフの技術を活かした、本場のムエタイテクニックの初級編です。	LES MILLS CORE	世界で有名なフィットネスプログラムの一つです。チューブやプレートを使用して運動効率を上げ、体感とその周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。
親子 (運動能力向上)	親子のスキンシップを大切にしたいクラスです。クラス終わりは、親子で昼食をとり運動談議を楽しんでください。	MEGADANZ RADICAL FITNESS	世界で有名なフィットネスプログラムの一つです。世界のかなダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。音楽に乗って楽しみましょう。
ヨガ (デトックス)	ヨガ専門の外部講師による本格ヨガを体験することができます。講師によって指導内容が異なります。	X55	世界で有名なフィットネスプログラムの一つです。ステップ台・ライトウエイトなどを使用した、今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。
エアリアルヨガ (ハンモック)	ヨガ専門の外部講師による本格ヨガを体験することができます。講師によって指導内容が異なります。ハンモックを使って空中で行うため、より体を伸ばしたり、普段は得られない刺激を感じることができます。	フリー (スタッフ在籍)	スタッフが在籍している時間帯です。フリーでのミット・サンドバック・筋トレ・筋トレ補助・有酸素運動などの指導を行います。お気軽にスタッフまでお声がけください。

Ogikubo GYM クラススケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	フィットネス エリア	リング エリア	フィットネス エリア	リング エリア	フィットネス エリア	リング エリア	フィットネス エリア	リング エリア	フィットネス エリア	リング エリア	フィットネス エリア	リング エリア	フィットネス エリア	リング エリア
10:00											親子 10:30 ~11:30		親子 10:30 ~11:30	
11:00	フリー													
12:00											初中級 12:15 ~13:15		エアキック 12:15 ~13:15	
13:00											LES MILLS BODYCOMBAT (YUKINO) 13:30 ~14:15		レディース 13:30 ~14:15	
14:00			エアキック 14:00 ~14:50				初級 14:00 ~14:50							フリー (スタッフ滞在)
15:00	フリー													
16:00	(スタッフ滞在)										ムエタイ (ノンボン) 16:00 ~17:00		初中級 16:00 ~17:00	
17:00	学生 17:00 ~18:00				学生 17:00 ~18:00				学生 17:00 ~18:00		マス 17:10 ~18:00		マス 17:10 ~18:00	
18:00														
19:00	初中級 19:00 ~19:50	フリーミット 推奨時間 19:35 ~20:20	レディース 19:00 ~19:50	フリーミット 推奨時間 19:35 ~20:20	LES MILLS BODYCOMBAT 19:00 ~19:45	フリーミット 推奨時間 19:35 ~20:20	FIGHT DO 19:15 ~20:00	フリーミット 推奨時間 19:35 ~20:20	初級 ボクシング 19:00 ~19:50	フリーミット 推奨時間 19:35 ~20:20				
20:00	レディース 20:00 ~21:00		初級 20:00 ~21:00		レディース 20:00 ~21:00		初中級 20:10 ~21:00		エアキック 20:00 ~21:00					
21:00														
22:00	フリー													
23:00	フリー													

◆ クラス紹介 ◆

初級(基礎)	基本動作を学ぶクラスです。体力に自信がない方やフォームやガードが分からない方にオススメです。筋力トレーニングも行います。	ムエタイ (ムエタイテクニック)	リングエリアで行う、本場ムエタイの技術を分かりやすく学べるクラスです。対人での運動も行います。
初中級 (参加者のスキルによる)	技術・体力に自信がある方にオススメなクラスです。当日のクラス参加者のレベルに合わせ随時カリキュラム内容に変更があります。	マス (対人)	防具を付け対人練習を行うクラスです。スパーリングとは違い、力を弱め擬似的なスパーリングフォームを学べるクラスです。
レディース (女性限定)	女性限定のクラスです。クラス時間中は女性のみになりますので、周りを気にせずに女性に特化したメニューで運動しましょう!!	LES MILLS BODYCOMBAT	世界で有名なフィットネスプログラムの一つで、音楽に合わせてダンス形式でキックボクシングを行うクラスです。自重での筋トレやエアでのフォームも行います。
エアキック (スタミナ)	非接触による運動のクラスとなります。リズムに合わせキックボクシング・ボクシングの動きを行います。自重での筋トレも行います。	FIGHT DO	世界で有名なフィットネスプログラムの一つです。キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせで、運動効率を向上させたクラスです。
学生 (運動能力向上)	学生限定のクラスです。キックボクシングによる運動と礼儀作法・挨拶を学ぶことも重視したクラスです。	初級ボクシング (基礎&燃焼)	ボクシングの技術を学べるクラスです。正しいフォームを学んで、パンチの技術を向上させましょう。
親子 (運動能力向上)	親子のスキンシップを大切にしたいクラスです。クラス終わりは、親子で昼食をとり運動談議を楽しんでください。	フリー (スタッフ在籍)	スタッフが在籍している時間帯です。フリーでのミット・サンドバック・筋トレ・筋トレ補助・有酸素運動などの指導を行います。お気軽にスタッフまでお声がけください。
		フリーミット推奨	リングエリアでフリーのミット指導を推奨している時間帯です。1人3分2Rか1人2分3Rで行います。それ以上の時間ミット指導を希望される方は、パーソナルチケットをお求めください。