



Boxing & Fit Studio

BOX STYLE 船橋

2019年5月スケジュール

OPEN 9:00 / CLOSE 16:00

レッスン予約はお電話またはWEBから

TEL.0474-32-5229

WEB予約



	Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.		
9:00								9:00	
9:15	9:15-10:00 OXIGENO ※満16歳以上	9:15-9:45 FIGHT DO	9:15-10:00 ZUMBA		9:15-10:00 ファイティングシェイプ	9:15-10:00 UBOUND	9:15-9:30 ボディメンテナンス	9:15	
9:30							9:30-10:00 FIGHT DO ※満16歳以上	9:30	
9:45								9:45	
10:00								10:00	
10:15	10:15-11:00 FIGHT DO ※満16歳以上	10:15-11:00 KIMAX	10:10-10:55 コアトレ		10:15-11:00 ZUMBA	10:15-11:00 FIGHT DO	10:10-10:55 UBOUND ※満16歳以上	10:15	
10:30								10:30	
10:45								10:45	
11:00								11:00	
11:15	11:15-12:00 X55 ※満16歳以上 ※15分のエレメントクラスを含みます	11:15-11:45 UBOUND	11:05-11:50 RELAX YOGA		11:15-11:45 ボディメンテナンス	11:15-11:45 OXIGENO	11:05-11:50 ボディメンテナンス	11:15	
11:30								11:30	
11:45								11:45	
12:00		12:00-12:30 X55	12:00 -13:00	休館日	11:55-12:25 サスペンショントレーニング	11:55-12:55	12:00 -13:00	12:00	
12:15	12:15-13:15 KIMAX ※15分のエレメントクラスを含みます ※満16歳以上		CLOSE			CLOSE	CLOSE	CLOSE	12:15
12:30		12:45-13:15 OXIGENO				12:35-13:05 FIGHT DO			12:30
12:45									12:45
13:00									13:00
13:15			13:10-13:55 サンドバッグファイト			13:15-13:45 UBOUND	13:10-13:40 x55	13:10-13:40 UNIVERSAL YOGA EARTH	13:15
13:30	13:30-14:15 UBOUND ※満16歳以上	13:30-14:15 FIGHT DO							13:30
13:45									13:45
14:00						13:55-14:55 KIMAX ※15分のエレメントクラスを含みます	13:55-14:55 KIMAX ※15分のエレメントクラスを含みます	13:45-14:15 トランポリンエクササイズ	14:00
14:15									14:15
14:30	14:25-14:55 ※満16歳以上 サスペンショントレーニング	14:30-15:30 メガダンス	14:10-14:55 THE 筋トレ				14:25-14:55 ※ミット打ち含む サーキットトレーニング	14:30	
14:45								14:45	
15:00	15:00-15:30 RELAX ストレッチ		15:10-15:40 筋膜リリース					15:00	
15:15					15:10-15:40 OXIGENO	15:10-15:40 UBOUND	15:05-15:35 RELAX ストレッチ	15:15	
15:30	15:30-16:00 ※ミット打ち含む サーキットトレーニング							15:30	
15:45								15:45	
16:00								16:00	

会員種別のご案内

会員種別	料金(税別)	
レギュラー	7,000円	全レッスン・どの曜日でもご参加いただけます
デイトイム	6,000円	平日のみ、平日のレッスンはお時間を問わずご参加いただけます




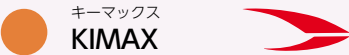
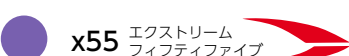
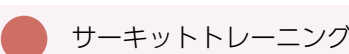
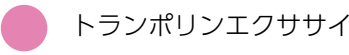
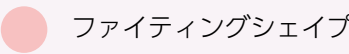
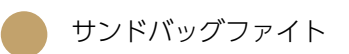


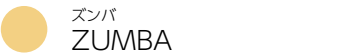


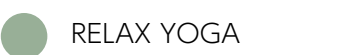

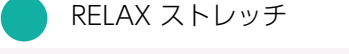
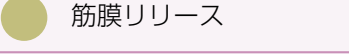

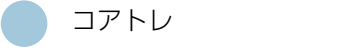

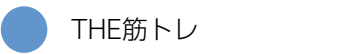

当クラブではRADICALFITNESS(ラディカルフィットネス)のレッスンを導入しております。



ラディカルフィットネスとは…

オリジナリティあふれる独自の画期的なIMF®により「安全」「効果」「楽しさ」に最大限に配慮した誰もが、参加できるフィットネスプログラムを作成し続けています。2004年南米アルゼンチンで生まれ全世界45か国以上が導入し、日本では730件以上の施設で導入され、現在も全世界で導入施設が増え続けています。

<http://radicalfitnessjapan.jp>

レッスンジャンル	レッスン名	レッスン内容	期待できる運動効果	60分クラスの場合の燃焼目安
 燃焼系	 ユーバウンド UBOUND	1人用のミニトランポリンを使用した、膝や足首へ負担の少ないプログラムです。リンパ系の循環にも効果が高いと言われています。	心肺機能向上・体幹・下肢筋力の向上	400~900kcal
	 ファイドゥ FIGHTDO	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動・無酸素運動を組み合わせた格闘技系のプログラム。武道の「道」でファイドゥと呼びます。	全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性の向上	400~900kcal
	 キーマックス KIMAX	ボクシング・ムエタイ・キック等の要素を取り入れ倒立式サンドバックに直接打撃をするプログラム。KI…「活力」 MAX…「最大限の」「活力の潜在能力を最大限に引き出すこと」を目的とし体力向上を図りましょう。	カロリー消費・筋力向上・ストレス解消等	600~800kcal
	 x55 エクストリーム フィフティファイブ	ステップ台やウェイトを使用して、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。自分の体重を負荷として利用する事でさまざまな刺激を身体に与え運動強度を自由に調節していきます。動きと合わせた音源をや巧みな効果音でより一層運動効果を高めていきます。	脂肪燃焼・筋肉の調整	500~800kcal
	 サーキットトレーニング	さまざまなアイテムを使い、全身を短時間で追い込んでいくプログラム。	筋力向上・脂肪燃焼・ストレス解消	
	 トランポリンエクササイズ	アップテンポな音楽にのせて楽しく動き、1人用のトランポリンに慣れていくレッスンです。	ストレス解消・心肺機能向上	
	 ファイティングシェイプ	ノリの良い音楽に合わせて格闘技動作で全身燃焼!	脂肪燃焼・シェイプアップ	
	 サンドバッグファイト	サンドバックを使用し主に上半身をメインに引き締めていくクラス。	筋力向上・脂肪燃焼	
 ダンス系	 メガダンス MEGADANZ	ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトン等世界のさまざまなダンスジャンルを集めた楽しさを感じるダンスフィットネスプログラム。 MEGA…「大きな」	シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュ	
	 ズンバ ZUMBA	ラテン系音楽にあわせて、音楽に身をゆだね、気持ちよく踊ることをベースに幅広い年齢層の方にお楽しみいただけるダンスフィットネス。	脂肪燃焼・全身引き締め・ストレス解消	600kcal~ ※ ※曲目により異なります
 調整系	 オキシジェノ OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳等の要素を取り入れねじりや、回旋運動を中心に身体の連動性・協働性を養っていくことにより日々の日常生活動作を改善していきます。	柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランス感覚向上	
	 RELAX YOGA	心と身体をリラックスさせる為に、じっくりと体をほぐす動作を多めに取り入れたYOGA。	自律神経を整える・柔軟性・筋肉調整等	
	 UNIVERSAL YOGA EARTH	日本の「禅」を取り入れた心・体・呼吸を一つに整え、瞑想により心身ともに緊張感から解き放たれるプログラム。	柔軟性・日常生活の向上・ストレス解消	
	 RELAX ストレッチ	日々の生活で固くなった身体に意識を向け、緩め伸ばしていくプログラム。	柔軟性・日常生活の向上	
	 筋膜リリース	ボールや手元を使い体の強張りやすい部分を整えます。	柔軟性・日常生活の向上	
 体幹系	 コアトレ	身体を中心部分「体幹」をメインに身体の中の深い部分を鍛えていきます。	日常生活の向上	
	 ボディメンテナンス	日常生活における強張った体をほぐし、体の改善を目指します。	柔軟性・日常生活の向上	
	 THE筋トレ	全身の筋力を高めていきます。	シェイプアップ・筋力向上・姿勢改善	
	 サスペンショントレーニング	サスペンションを使い体幹の安定性や体のコアを整えます。	姿勢改善・日常生活の向上	