LESSON CONTENTS

LESSON1 BOXING



FRIDAY 18:00-21:00 SATURDAY 18:00-21:00

生涯スポーツとして楽しく体を鍛えることを目指す。ミット打ちを向上させることで運動 負荷を調整できるようになったり、ボクシン グを経験することでテレビでの観戦も更に楽 しめる。

S DOUG JAPAN LO

INSTRUCTOR 八尋 史朗 実務経験 17年

プロボクシング元日本ライトフライ級チャンピオン 元 OPBF東洋太平洋ライトフライ級チャンピオン

LESSON2 BOXING



パンチや蹴りに加えて、肘打ちや膝蹴りを合わせたミット打ちなどの世界チャンピオンの本格的なムエタイレッスン。 女性にはダイエットにオススメの LESSON。

INSTRUCTOR 石井 一成

KNOCK OUT 初代フライ級王者 WPMF 世界フライ級王者 IBF MUAYTHAI 世界フライ級王者 BOM スーパーフライ級王者 WBC 世界スーパーフライ級王者



LESSON3 SEMI-PERSONAL



TUESDAY 19:00-21:00

体幹や股関節の動きを重点的に、ボディメイク時の体の動きやウエイトトレーニング、競技・球技のパフォーマンスアップ! ケガをしやすい、体が硬くて可動域の少なさを感じる方にもオススメの LESSON。

INSTRUCTOR 山田 亮介 実務経験9年

東京渋谷・福岡で下積みをし、年間約2,500人のパーソナルトレーニングを担当現在はプロ野球、プロバスケ、相撲、パラリンピック選手など多くのトップアスリートのトレーナーを務めている。



LESSON4 ART OF SELF-DEFENCE



TUESDAY 17:00-19:00

刃物を使用した凶悪な犯罪に遭遇した場合、 自身の安全や大切な人を守るための知識と技 術を提供。「守る」「返す」「攻める」の概 念の元、護身術をベースとした離脱術、制圧 術、ナイフコンバットが学べる LESSON。

INSTRUCTOR 山田 翔太 実務経験 10年

2015年福岡県警察を拝命地域警察官、組織犯罪、知能犯等の特別捜査班として勤務空手黒帯、柔道 2段警察官格闘技「逮捕術」の指導員として多くの現場訓練を行ったり、逮捕術大会の選手で活躍。



LESSON5 KICKBOXING



SUNDAY 17:00-19:00

キックボクシングを軸にパンチやキックの他、体幹トレーニングやサーキットトレーニングを行う。技術練習や軽めなマススパーリングも可能。格闘技を通じて"楽しく全身運動"をモットーにLESSONを行っている。

INSTRUCTOR 羽仁 賢志郎 実務経験 12年

キックボクシングプロ団体 NJKFプロテスト合格 ピーターアーツスピリット 2018全日本選手戦九州大会優勝 西日本キックボクシング新人王トーナメント参戦



LESSON 6 KENDO



SATURDAY 17:00-18:00

足、腕をはじめ全身の筋力強化、血液の循環を盛んにし、新陳代謝を活発にするような素振りなどを行う。チャンバラのような実践的な内容もあり、グループ全体で心身ともに鍛えていくLESSONを行う。

INSTRUCTOR 濱口 真佑実

実務経験 14年

全日本剣道連盟 **4**段 全九州高校剣道大会出場 全日本学生剣道選手権大会出場



LESSON7 SEMI-PERSONAL



MONDAY 19:00-21:00 WEDNESDAY 19:00-21:00 THURSDAY 17:00-19:00

パーソナルジム **FOUCUS** トレーニング初心者の方から経験者の方まで 的確なボディメイクのサポートを行っている。

INSTRUCTOR 山口 リョウ

実務経験 2年

フィジークなどコンテストで活躍。 マッスルバーのエンターテイナーとしても活動中。

INSTRUCTOR 上戸 マリナ

実務経験 3年

長年ダンサーとしてショーやイベントで活躍。

INSTRUCTOR 荒木 智眼

実務経験 8年





LESSON8 DARKNESS FITNESS BOXING



暗闇と照明で演出された非日常的な空間で周囲の目を気にすることなく、トレーニングの集中力もアップした中でリズミカルな音楽との相乗効果でより楽しい LESSON。

INSTRUCTOR 山口 智也

実務経験 13年

元バンダム級プロボクサー JGFO認定 ゴルフフィットネストレーナー

