



# レッスンスケジュール

## MFC MUAY THAI FIGHTER CLUB

### (1) スケジュール表

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~11:00	お休み	ムエタイ (一般・レディース)					お休み
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00		お休み					
15:00~16:00		お休み					
16:00~17:00		ムエタイ (一般・レディース・中高生)					
17:00~18:00		ムエタイ (一般・レディース)					
18:00~19:00		ムエタイ (一般・レディース)					
19:00~20:00		ムエタイ (一般・レディース)					
20:00~21:00		ムエタイ (一般・レディース)					
21:00~22:00		ムエタイ (一般・レディース)					

※会員種別では、一般会員とレディース会員を分けていますが、クラスは一般・レディース合同で行います。

### (2) クラス説明

#### 1、ムエタイクラス

みなさんも一度は見たことのある、リングの上でグローブをつけて戦うベーシックなムエタイをお教えます。クラスの中でも指導は基本的に一対一で行いますので、初心者にはゆっくり丁寧にお教えますし、上級者にはより高度な技術の習得を目指して指導いたします。パンチやキックなど全身を使う運動は、ダイエット・ストレス解消にもぴったりです。ただ痩せるだけでなく、楽しみながらメリハリのある引き締まった体を手に入れましょう！