

曲の順番	30分	45分	60分	レッスン内容
1: ウォーミングアップ	●(1)	●	●	<p>・ウォーミングアップ</p> <p>ボクシングやキックボクシングの 基本動作で体を温め心拍数を上昇させます。</p> <p>・コンバット系トラック</p> <p>パンチやキックの動きのコンビネーショントラックです。</p> <p>・パワー系トラック</p> <p>ボクシングのみの動きです。素早くてシンプルな動きで、 身体全体を引き締めていきます。</p> <p>・ムエタイトラック</p> <p>エルボーなどの肘打ち、 膝蹴りを使った動きを行います。</p>
2: コンバット1		●	●	
3: パワートレーニング1		●	●	
4: コンバット2	●(3)	●	●	
5: パワートレーニング2			●	
6: コンバット3	●(4)	●	●	
7: ムエタイ		●	●	
8: パワートレーニング3	●(2)	●	●	
9: コンディショニング			●	
10: クールダウン	●(5)	●	●	