

目的別！SSKK道場のオススメの通り方

SSKK道場は日本で一番、多様な格闘技が学べるジムです。

通り放題で、色々な格闘技が学べます！ **『空手 + キックボクシング + 柔術 + MMA + レスリング』**

でも私は何を学んだらいいんだろう？という方向けに目的別のオススメの通り方を用意しました！

赤字でクラスの開催日時を記載しています。都合の良い時間帯でピックアップしてください。

心技体を鍛えたい
子供にオススメ



キッズ空手クラス：礼儀を知って「心」を鍛える（**月水木土 低学年 16:00 - 17:00、高学年 17:00 - 18:00**）



キッズレスリングクラス：全身運動で「体」の運動神経を鍛える（**火金 16:00 - 18:00**）



キッズ柔術クラス：頭を使って「技」を鍛える（**日 9:00 - 10:00**）

運動不足解消したい
男性にオススメ



キックボクシングクラス：有酸素運動で代謝を高める。ストレス発散にも効果的（**月木 19:30 - 20:30**）



柔術クラス：駆け引きは頭を使います。何歳になっても続けられる魅力（**月火水木土 19:30-21:30、日 9:00 - 12:00**）

強くなりたい
選手にオススメ



選手キックテクニッククラス：スピードとパワーを鍛え、打撃技術を強化（**水 19:30 - 20:30**）



柔術クラス：寝た状態での技術と戦略を習得し、柔軟な対応力を高める（**月火水木土 19:30-21:30、日 9:00 - 12:00**）



レスリング & MMAクラス：総合的な体力と戦闘スキルをバランスよく強化（**火金 19:30 - 21:30、日 10:00-12:00**）

楽しく痩せたい
女性におすすめ



レディースキッククラス：カロリー消費が高く、楽しく全身を引き締める（**火金 18:30~20:00**）



空手クラス：帯の色が上がる楽しみとともに、型を学んでしなやかな体を目指せる（**木土 18:00~19:15**）