



# KRAV MAGA

## ビルドアップコース (Buildup course)

初心者が通常2年以上かかるレベル4取得を、1年間で取得出来る短期集中型のビルドアップコースが大阪トレーニングセンター限定で登場！通常のクラス無制限(所属レベル以下)の参加に加え、

プライベートレッスンが月2回受講可能！

さらに、ビルドアップコースだけのスペシャルトレーニングも開講します！！

**出来るだけ短期間でKRAV MAGAを習得したい！**

**KRAV MAGAのインストラクターになりたい！！**

**海外勤務や留学の予定がある人！**

KRAV MAGAを短期に習得したい初心者から、将来インストラクターになりたい方まで、いろんなレベルの人に対応できるカリキュラムを提供いたします。格闘技やクラヴマガの経験が無くても、しっかりとした目的・やる気があれば、インストラクターが丁寧にサポートしていくのでご安心下さい。

### 短期集中コースの特徴

- ◆一人ひとりに最適なカリキュラムを作成し、毎月進捗状況、上達具合を確認出来る。
- ◆ビルドアップコースだけのスペシャルトレーニングを開講！  
通常のクラスでは体験できない内容が盛り沢山！
- ◆警察、自衛隊等(特に特殊系)に就職予定の方にも最適！
- ◆将来クラヴマガインストラクターになりたい！

# 2018年10月 第2期生募集要項

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 費用   | 498,000円(税別)          |
| 申込期限 | 2018年10月6日まで          |
| 面談期間 | 2018年9月5日～10月6日まで     |
| 開催期間 | 2018年10月中旬～2019年10月中旬 |

費用に含まれるもの

クラス参加費用(プレミア)、PL受講費(全24H)、スペシャルトレーニング参加費(週2H)、期間中のベルトテスト参加費用、ギア(クラヴマガTシャツ&パンツ、シンガード・オープンフィンガーグローブ)

## 受講資格

- ・20歳以上である
  - ・心身ともに健康である
  - ・目的、やる気、根性、向上心がある
- ※インストラクターとの面接が必須となります。  
その際に不適格と判断した場合、受講をお断りさせていただきます。

## ビルドアップコースお申込方法

STEP1. 体験レッスン(新規の方のみ)

STEP2. 体験後スタジオにて仮申込み

STEP3. インストラクターと面接

STEP4. 合格後本申込み&費用支払

STEP5. オリエンテーション&初回レッスン開始

# カリキュラム

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| レベル1 | <p>◆基本的な打撃・護身の動きを身につけることを目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・構え(ファイティングスタンス・パッシブスタンス)</li> <li>・基本の打撃テクニック:パンチ・キック・肘打ち・膝蹴り</li> <li>・基本の護身テクニック:首絞め、ヘッドロック、手首を掴まれた時などの対処法</li> </ul> <p>◆イエローテスト受講方法<br/>イエローベルトテスト開催の日程をご確認頂き受付にてお申込<br/>1週間以内に合否がメール、スタジオ掲示にて発表されます。<br/>イエローベルトテストに合格するとレベル2への参加が可能</p> |
| レベル2 | <p>レベル1で習得したテクニックを反復練習し、更に磨きをかけて行くと同時に、以下の習得をしていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・より多様なパンチ・キック</li> <li>・パンチ、キックに対する防御・反撃(カウンター)</li> <li>・多様な首絞め、ヘッドロック、抱きつき(ベアハグ)に対する護身</li> </ul> <p>◆オレンジテスト受講方法<br/>オレンジベルトテスト開催の日程をご確認頂き受付にてお申込<br/>1週間以内に合否がメール、スタジオ掲示にて発表されます。<br/>オレンジベルトテストに合格するとレベル3への参加が可能</p> |
| レベル3 | <p>中級レベルでは、打撃だけでなく、首絞めやヘッドロック等の素手による攻撃に対する護身をテクニックを、より高度なものも含め習得していきます。また、ナイフ、銃、スティックなど武器を持った相手に対する護身の基本も習得していきます。</p> <p>◆グリーンテスト受講方法<br/>グリーンベルトテスト開催の日程をご確認頂き受付にてお申込<br/>1週間以内に合否がメール、スタジオ掲示にて発表されます。<br/>グリーンベルトテストに合格するとレベル4への参加が可能</p>                                                                              |
| レベル4 | <p>より危険度の高い状況での対処方法を習得することに特化したものです。<br/>上級者向けの打撃コンビネーション・武器(ナイフ、銃、スティック)に対するあらゆる角度の護身のテクニック、高度な寝技(グラウンドファイト)スパーリング(対複数含む)の習得を重点的に行います。</p> <p>◆ブルーテスト受講方法<br/>ブルーベルトテスト開催の日程をご確認頂き受付にてお申込<br/>1週間以内に合否がメール、スタジオ掲示にて発表されます。</p>                                                                                           |

ビルドアップコースでは、レベル3までを完璧にマスターし、  
期間終了時の最終スキルチェックテストでレベル4取得を目指します。

## 年間スケジュール

| 10月 | 11月 | 12月     | 1月 | 2月 | 3月      | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月   |
|-----|-----|---------|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|-------|
| 入学  |     | イエローテスト |    |    | オレンジテスト |    |    |    |    |    |    | 最終テスト |

## 各クラス受講方法

**まずは、レベル1のクラスへでて、KRAV MAGAの基本をしっかり身につけましょう！！**

事前予約不要なので、時間さえあればいつでもトレーニングが出来ます！！

参加制限もなく出放題プランなので、毎日でも来れちゃう！！

[大阪トレーニングセンター 2016年6月14日～タイムテーブル]

クラス参加時の持ち物

・ファウルカップ

(安全の為必須となります。スタジオ販売有1,850円)

・運動着

・室内シューズ

・水分

・タオル

| 時間 \ 曜日 |       | 日    | 月 | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    |
|---------|-------|------|---|------|------|------|------|------|
| 昼       | 10:00 | レベル3 |   |      |      |      |      | レベル1 |
|         | 11:10 | レベル4 |   |      |      |      |      | レベル2 |
|         | 12:20 | レベル1 |   |      |      |      |      | レベル3 |
|         | 13:30 | レベル2 |   |      |      |      |      | レベル1 |
| 夜       | 18:00 |      |   | レベル3 | レベル1 | レベル2 | レベル1 |      |
|         | 19:10 |      |   | レベル1 | レベル2 | レベル3 | レベル2 |      |
|         | 20:20 |      |   | レベル2 | レベル3 | レベル4 | レベル1 |      |

**毎月2回受講できるPL(プライベートレッスン)を有効活用！！**

**苦手な所を集中的にレッスン！マンツーマンだから安心！**

PLレッスン受講希望日をインストラクターにご提出頂き、日程調整

進捗状況や今後のトレーニングプランなど相談もOK！！

3人のインストラクターが皆様を丁寧に指導していきます。(注:PLレッスン時のインストラクターのご選択は出来ません。)



**毎週土曜日15:30～(2H)のスペシャルクラスで更にレベルアップ！！**

集中コースの人だけが参加出来るスペシャルクラススタート！

普段のクラスでは、伝えきれない部分を丁寧に、熱く指導していきます！

指導員と混ざってよりレベルの高いトレーニングと一緒に練習していきます！

