

# 茂呂 一雄 オリジナルボクシング ・バーチャルボクシング®レッスンのご提案



茂呂 一雄オリジナルボクシングは

「ボクシングを通して、生き甲斐や遣り甲斐をどのような方にも与えられる、

ボクシングを楽しんで頂けるイベント・レッスンを提供する」

ことを理念に活動を行っていきます。

# 茂呂一雄 3つのオリジナルプログラム

バーチャルボクシング®

スクールボクシング



バーチャル & スクールボクシング



# バーチャルボクシング®

## ■茂呂一雄オリジナル・ボクササイズプログラム！

「バーチャルボクシング®」はボクシングの実践的レッスンをテーマとし、音楽に合わせて、パンチ、ステップ、コンビネーションの基礎動作から実際の対人を想定した上での応用動作を導入しています。

スポーツの中で最も数多くの体力要素を含んだボクシングを、男女問わず幅広い年齢層にも対応できるように音楽に合わせた集団でのレッスン、スタジオレッスン用に開発し、プログラミングしたものです。

バランス・代謝アップ、全身のシェイプアップはもちろん、筋力・持久力・柔軟性の向上やストレス解消にも効果的です。どなたでも参加でき、動きが簡単で楽しいプログラムです。今までにない発汗量、爽快感を体感してください。皆様のご参加、お待ちしております。



# スクールボクシング

■ ボクシング技術の習得や実際にグローブをつけて楽しめるレッスンです。

安全で綺麗なシャドーボクシングの習得やグローブをつけて、ミットにもパンチを打ちます。脳神経 UP や反射神経 UP のプログラムなど、個性的なプログラムが盛りだくさんで行ないます。

- ・全ての運動動作を兼ね備えたボクシングを科学的に分析し、種目が構成されています。
- ・ボクシングを手軽に楽しむためにスクール形式でプログラムの進捗が構成されています。
- ・シェイプアップ、体カアップ、生活習慣病予防、ストレス解消に至るまでの目的に対応できるエクササイズに なっております。
- ・ボクシング特有のパンチを打つ、よける、フットワーク(ステップ)などの動作から  
体力面として筋力、持久力、柔軟性、シェイプアップ、バランス感覚、反射神経の向上が見込まれます。
- ・実生活面では味わえない、短い時間内での多くの運動量と生活習慣病などの改善に効果があります。
- ・ボクシングという非日常体験を通しストレス解消や、友達作りなどのレクリエーション要素も取り入れています。

## ■ボクシングスクールの流れ

### ①準備運動

ストレッチや軽運動・ロープワークで体を温めてからスタート

### ②テーマに沿ったパンチ・防御動作・コンビネーションの習得

シャドーボクシングを基本としたコンビネーション動作をテーマに沿って練習していきます。(例)ジャブ・ストレート・ワンツー・左右フック・左右アッパー・ダッキング・ウィービング・ステップ等...

### ③二人組グローブミット

グローブをつけ、打ち手・受け手を決め、二人組でコンビネーションを練習します。インパクトの感覚やパンチをよける反応練習など、バーチャルボクシングを楽しんでいただけます。スパーリングなどの危険を伴う練習は行いませんので、どなたでも行うことができます。

### ④ローテーショントレーニング (ミット打ち etc...)

シャドーボクシング・二人組グローブミット・サンドバッグ・ミット打ちなど様々な種目で ローテーション形式のトレーニングを行っていきます。体カアップ・シェイプアップに最適です。



# バーチャル & スクールボクシング

**バーチャルボクシング® + スクールボクシング！！**

**と二つのレッスンをこなす事も出来ます。**

**前半はパンチの打ち方やグローブをつけての練習、ミット打ちなどでボクシングの基本技術を習得。**

**後半は音楽に合わせてのボクササイズレッスンで脂肪燃焼！ストレス解消！**



<料金表> 1

レッスン名	時間	料金	定員
バーチャル&スクール ボクシング（イベント）	60分～90分	レッスン料+ レンタルグローブ30個 32,400円（応相談）※1	※5名～30名まで スタジオ定員に準じる
スクールボクシング （イベント）	基本60～70分	レッスン料+ レンタルグローブ30個 32,400円（応相談）※1	※5名～30名まで スタジオ定員に準じる
バーチャルボクシング® （イベント）	45～60分	施設基準料金	※スタジオ定員に 準じる
バーチャルボクシング® （レギュラーレッスン）	45～50分	施設基準料金	※スタジオ定員に 準じる
スクールボクシング （レギュラースクール）	基本60～70分 ※有料レッスン	月会費の8：2の掛け率 （会員様からの基本最低月謝6,480円 ～税込 月/4回）	基本15名

※1 レンタルグローブ・備品等（30名まで）、送料はご負担いただきます。その他、時間・内容等についてはご相談ください