

BLOWS 利用ルール

練習着・身だしなみについてのルール

1. 以下のウエア・柔術着は着用しないでください。
 - 破れている、穴のあいているもの
 - ファスナーや金属製品の付いているもの
 - 古くなり、汗をかくとにおうもの
2. 多量の整髪料を付けている方は練習前にシャワー等で落としてください。
3. 複数クラスに出席される際、トップスはクラスごとに着替えてください。
4. グラップリング・MMA クラスは袖のあるトップスを着用して出席してください。また女性会員様におかれましてはチューブトップやスポーツブラのみでのトレーニングは禁止しております。
5. 爪は短く切り清潔にしてください。
6. 練習前は強い匂いのする食品を食べたり喫煙をしたりしないでください。
7. 必要であればうがい・マウスウォッシュ・歯磨きをする、またはシャワーを浴びてから練習へ参加してください。

ビギナークラススパーリングのルール

※以下ではアイポーク（目つき）や金的などの重大な反則技については省略しています。また、スパーリングの前後はパートナーに「お願いします」「ありがとうございました」と握手またはグロブタッチを行いましょう。

グラップリングにおける禁止技

1. スラム・バスター（相手を持ち上げてマットへ叩きつける）
2. 後ろから体重をかけて首の関節を極める技
3. 脇固めなどの立ち関節技
4. カニばさみ
5. 三本以下の指を握る行為
6. ガードの相手へ飛びつく技（飛びつき三角・アームロックなど）



柔術における禁止技

1. 帯ごとの禁止技に沿ってスパーリングしてください。

キックボクシングにおける禁止技

1. 顔面への前蹴り
2. 顔面への膝蹴り
3. 肘打ち
4. 膝を横からける行為（関節蹴り）

MMA における禁止技

1. グラップリング・キックボクシングにおけるすべての禁止技
2. 河津掛けなど、足を絡ませ強くひねる投げ技
3. インストラクターが許可しない場合のグラウンド状態での打撃

その他

1. 極端に体重差のあるペアでスパーリングを行う場合（特にグラップリング・MMA）は必ずインストラクターの許可を取ってください。
2. 面識のない女性会員に男性会員からスパーリングをお願いする行為は禁止します。
3. 未経験者・初心者、および女性会員様の MMA アドバンスクラスへの参加はお断りする場合があります。
4. 関節技・絞め技については、極める側は「ゆっくり」と極められる側は「早め」にタップを心がけましょう。



その他ジムでのルール

トップスの着用

1. 上半身裸でのトレーニングは禁止です、必ずトップスを着用してください。
2. 女性会員さんや見学者・来館者もいますので上半身裸で居たり館内を歩いたりしないでください。

レッスンへの途中参加、途中退出について

クラスへ途中参加、途中退出する場合はインストラクターの許可を取ってください

レンタル用品

1. レンタルグローブは必ず軍手、バンテージ、ハンドラップのいずれかを着用し、使用してください。
2. レッグガードは使用后、備え付けの消毒液で拭いて返却してください。
3. 汗などで汚れたら消毒液で拭いて、必ずもとにあった場所へ返却してください。

荷物について

荷物は必ず更衣室及びリング前の棚へ収納してください、スペースが無い場合を除きフロアへ置くのは禁止します。

忘れ物について

忘れ物は更衣室のカゴに一定期間保管します、保管期間終了後は廃棄いたしますのでご了承ください。

その他

ここでは書かれていない細やかなマナーやルールについては各インストラクターへ、一任していただきます。安全に事故が無く格闘技を行えるように会員様はインストラクターの指示を聞いて守るようお願いいたします。

