轟キックボクシングジム 山形南店
レッスンプログラム

更新日
2026/11/1

プログラムは随時更新しています。
内容や時間のご希望がございましたらスタッフにお気軽にお声がけください。

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				初級コース / レディースコース		ジュニアコース / 初級コース	ジュニアコース / 初級コース	10:00
11:00				初級コース / レディースコース		ジュニアコース / レディースコース	ジュニアコース / レディースコース	11:00
12:00				ミット打ちコース		初級コース	初級コース / レディースコース	12:00
13:00							初級コース / レディースコース	13:00
14:00							選手コース	14:00
15:00			【女性限定】ビラティス					15:00
16:00			【女性限定】ボディメイク			暗闇キックボクシング		16:00
17:00	実戦コース					初級コース / レディースコース		17:00
18:00	ジュニアコース / 初級コース	マススパー会	初級コース / レディースコース	ジュニアコース / レディースコース	ジュニアコース / 初級コース	実戦コース / ミット打ちコース		18:00
19:00	ジュニアコース / レディースコース	レディースコース	初級コース / レディースコース	ジュニアコース / レディースコース	ジュニアコース / レディースコース			19:00
20:00		初級コース	実戦コース / ミット打ちコース	ミット打ちコース	選手コース			20:00
21:00	フリートレーニング（22:00まで）							21:00

・フリートレーニング、マススパー会、空白マスは原則トレーナー不在となります。
・トレーナーの急用などによるプログラム追加・変更は掲載ホームページ「各コース紹介」に掲載しております。PDFでご覧頂いている方は公式ホームページをご確認ください。
・レッスンは自由参加となっています。途中参加、途中退場も可能です。
・受講をせずに営業時間内はフリートレーニングを行うこともできます。
・マススパーなど対人練習は意思確認をしっかり行った上で練習してください。
※対人練習を行う方はスポーツ安全保険への加入をお願いします（加入には約1週間程度必要となります）
・レッスンプログラム以外にも会員様同士個別で時間を合わせて練習するなど、トレーニングは自由に行ってください。