

東根VIPキックボクシングスポーツ24
練習プログラム

	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00			中山 (1,10) 未経験者向けキック& レディースキック	逸見 (10) 《レディース》 キックボクシング	ふみコーチ (10-2) 10:30~11:30 《レディース》 ひめトレ+椅子トレ	後藤 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	大会のため 16時頃まで ご利用頂けません	10:00
11:00			中山 (11) ディフェンス レッスン	逸見 (8) キックボクシング コンビネーション	ふみコーチ (10-3) 11:30~12:30 《レディース》お手軽! サーキットトレーニング	後藤 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング		11:00
12:00				逸見 (14) 女性向け ボディメイキング		後藤 (10) 《レディース》 キックボクシング		12:00
13:00				逸見 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング				13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00				逸見 (15.16) 筋トレ&フィジトレ ①&②				16:00
17:00	内山 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング			逸見 (23&10) 実戦キックボクシング &レディースキック				17:00
18:00	内山 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース		西尾 (1,10) ジュニアコース 【KOZUE】月礼拝ヨガ	逸見 (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	森谷(隼) (10) 《レディース》 キックボクシング			18:00
19:00	内山 ナイトキックボクシング		西尾 (特10) YU☆ KICK FITNESS	逸見 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	森谷(隼) (12) ミット トレーニング	KOZUE フローヨガ		19:00
20:00							20:00	
21:00							21:00	
以降	フリートレーニング							以降

・コマ内に時刻が表記されている場合はその時刻が開始時刻となります。例「17:30~」の場合は「17:30~18:30」のレッスンとなります。
 ・フリートレーニング、マスパー会は原則スタッフ不在となります。
 ・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「プログラム」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。
 ・ヨガを含む全てのプログラムに自由にご参加頂けます。予約もご不要です。ただし、ヨガにご参加の際はヨガマット(大型のバスタオルでも可)をご持参ください。
 ・ヨガは施設奥の特設会場(芝床)で開催いたします。
 ・()の数字はプログラムの詳しい詳細番号となります。トレーニング内容は別表をご確認ください。
 ・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が、開始時に参加者がいない場合は該当のレッスンを休止とさせて頂く場合もございます。
 ・受講をせずに24時間自由にフリートレーニングを行うこともできます。
 ・マスパーなど対人練習は意思確認をしっかりと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。