

東根VIPキックボクシングスポーツ24 練習プログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		(10)			ふみコーチ (10-2)		(9)	10:00
11:00		《レディース》 キックボクシング	(23)		《レディース》 ひめトレ+椅子トレ		《小・中学生以下》 ジュニアコース	11:00
12:00		(1)	プロ・選手志望 実践キックボクシング (10:00~12:00)		ふみコーチ (10-3)	(9)	(10)	12:00
		《未経験者向け》 1hキックボクシング			《レディース》 お手軽！ サーキットトレーニング	《小・中学生以下》 ジュニアコース	《レディース》 キックボクシング 【aiko】朝ヨガ	
13:00						(10)	(1)	13:00
						《レディース》 キックボクシング	未経験者向け 1hキックボクシング 【aiko】太陽礼拝ヨガ	
14:00						(1)	(12)	14:00
						《未経験者向け》 1hキックボクシング	ミット トレーニング	
15:00	(14)		(1,14)	(1)		(8)		15:00
	女性向け ボディメイキング		未経験者向け レディースキック	《未経験者向け》 1hキックボクシング		キックボクシング コンビネーション		
16:00	(1)		(3,4,6)	(8)		(23&1)		16:00
	《未経験者向け》 1hキックボクシング		パンチ&キック トレーニング	キックボクシング コンビネーション		実戦キックボクシング & 未経験者向け		
17:00								17:00
18:00	(1)		(10)	(23&10)				18:00
	《未経験者向け》 1hキックボクシング		《レディース》 キックボクシング	実戦キックボクシング & レディースキック				
19:00	(9)	(9)	(9)	(9)	(10)			19:00
	《小・中学生以下》 ジュニアコース	【18:30~19:30】 《小・中学生以下》 ジュニアコース	《小・中学生以下》 ジュニアコース	《小・中学生以下》 ジュニアコース	【18:30~19:30】 《レディース》 キックボクシング			
20:00		(23&1)	(1)	(1)	(12)	KOZUE		20:00
	ナイトキックボクシング	【19:30~20:30】 実戦キックボクシング & 未経験者向けキック	《未経験者向け》 1hキックボクシング KOZUE 【19:30~20:30】 月礼拝・ナイトヨガ	《未経験者向け》 1hキックボクシング	【19:30~20:30】 ミットトレーニング	フローヨガ		
21:00		SHO						21:00
		【19:30~20:30】 ヨガトレッチ&アジリ ティ						
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、マスパリ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。

・マスパリ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。