東根VIPキックボクシングスポーツ24
練習プログラム

2026/11/14

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	aiko 朝ヨガリラックス	aiko 太陽礼拝 ヨガ	未経験向け 1hキック	レディース キックボクシング	ふみコーチ ≪レディース≫ ひめトレ＋椅子トレ	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 キックボクシング	ふみコーチ ≪レディース≫ お手軽！ サーキットトレーニング	初級コース	未経験向け 1hキック / aiko 朝ヨガ	11:00
12:00						キックボクシング コンビネーション	レディースコース	12:00
13:00							実戦キックボクシング	13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00			キックボクシング コンビネーション	ミット トレーニング	初級 コース	レディース コース	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		17:00
18:00	ジュニア コース / 初級 コース	初級 コース / レディース コース	ジュニア コース	未経験向け 1hキック	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		18:00
19:00	レディース コース / 未経験向け 1hキック	ジュニアコース	レディース コース	未経験向け 1hキック	初級 コース	実戦 キックボクシング	暗闇 キックボクシング	フローヨガ （12月末日まで）		19:00
20:00		SHO 【19:30～20:30】 ヨガ×フィジカル							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。