酒田VIPキックボクシングスポーツ24
練習プログラム

更新日
2024/04/01

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							逸見 (10) ≪レディース≫ キックボクシング
10:00 11:00			武田 (1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング		坂野 Y アシュタンガヨガ	川島 (特10) LADIES☆KICK FITNESS	逸見 (1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング
12:00			武田 (3,4,6) パンチ＆キック レッスン	伊藤 (10) ≪レディース≫ キックボクシング		川島 (特10) LADIES☆KICK FITNESS	逸見 (23) プロ／選手志望
13:00			坂野 Y 12:10~13:10 アシュタンガヨガ	伊藤 (1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング			
14:00	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	坂野 パワーヨガ		伊藤 (3,4,6) パンチ＆キック レッスン			
15:00	(10) ≪レディース≫ キックボクシング				宮内 (14) 女性向け ボディメイキング		宮内 (15.16) 筋トレ＆フィジトレ ①&②
16:00	(3,4,6) パンチ＆キック レッスン				宮内 (13) 男性向け ボディメイキング		宮内 (14) 女性向け ボディメイキング
17:00					宮内 (PT) パーソナル トレーニング （予約制）	宮内 (9特) 小中学生向け 基礎体力向上レッスン	宮内 (24) ストレッチコース
18:00		武田 (PT) パーソナル トレーニング （予約制）	菅原 (1,10) 未経験者向け＆ レディースキック			宮内 (14) 女性向け ボディメイキング	
19:00	大澤 (9,1) 18:30~19:30 ジュニアレッスン＆ 1hキックボクシング	武田 (9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン	菅原 (9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン	大澤 (1) 18:30~19:30 ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング		宮内 (PT) パーソナル トレーニング （予約制）	宮本 (9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン
20:00	大澤 (3) 19:30~20:30 パンチトレーニング①	武田 (1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング		大澤 (3) 19:30~20:30 パンチトレーニング①			宮本 (1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング
21:00	大澤 (10) 20:30~21:30 ≪レディース≫ キックボクシング	武田 (21) ナイトキック ボクシング		大澤 (10) 20:30~21:30 ≪レディース≫ キックボクシング			
以降	フリートレーニング						

・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。
・定期的にレッスンプログラムは変更となります。
・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。
・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。
・(　)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。