

# 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  
2024/09/22

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

- ・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。
- ・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。