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
2026/11/19

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 11:00		(2) 初級コース	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング				
12:00		(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(10) ≪レディース≫ キックボクシング	(10) ≪レディース≫ キックボクシング	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(10) ≪レディース≫ キックボクシング	(10) ≪レディース≫ キックボクシング
13:00			(2) 初級コース	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(5) パンチ コンビネーション	(9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング
14:00		FUMI パワーヨガ	FUMI 13:10～ アシュタンガヨガ	(2) 初級コース	(10) ≪レディース≫ キックボクシング	(23) 選手コース	
15:00							
16:00						(3) パンチ トレーニング①	
17:00						(10) ≪レディース≫ キックボクシング	
18:00				(18) マススパー会	(23) 選手コース	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(18) マススパー会
19:00	(9,1) 18:30～ 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	(9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン	(1) 18:30～ ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン		(9) ≪小・中学生以下≫ ジュニアレッスン
20:00	(3) 19:30～ パンチトレーニング①	(1,10) 未経験者向け＆ レディースキック	(2) 初級コース	(3) 19:30～ パンチトレーニング①	(1,10) 未経験者向け＆ レディースキック		(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング
21:00	(1,10) ～20:30まで 未経験＆レディース			(10) ～20:30まで ≪レディース≫ キックボクシング	(12) ミット トレーニング		
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。