

仙台泉SSキックボクシング 24
練習プログラム

更新日
2022/11/6

プログラムは随時更新しています。
内容や時間のご希望がございましたら スタッフにお気軽にお声がけください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						★★★ (Y) 朝ヨガ	★★★ (Y) パワーヨガ
10:00	★★★ (Y) ストレッチヨガ	★★★ (Y) 四季のヨガ	★★★ (Y) はじめてのヨガ	★★★ (15,16) 筋トレ&フィジトレ ①&②	★★★ (5,8) パンチ・キック コンビネーション	★★★ (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
11:00			★★★ (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	★★★ (10) 《レディース》 キックボクシング	★★★ (9) 《小学生以下》 小学生コース	★★★ (3,4) パンチトレーニング ①&②
12:00	★★★ (YS) シニア筋トレ塾		★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	★★★ (YS) シニア筋トレ塾	★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	★★★ (YS,6) シニア筋トレ塾 キックトレーニング①	★★★ (11,17) ディフェンスLESSON & 中、上級者向け攻防
13:00	★★★ (Y) リフレッシュヨガ	★★★ (Y) ヴィンヤサヨガ	★★★ (13) 男性向け ボディメイキング	★★★ (3,4,6) パンチ①&②& キックトレーニング①	★★★ (20) バリ痩せトレ!	★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	★★★ (12) ミット トレーニング
14:00						★★★ (15,16) 筋トレ&フィジトレ ①&②	★★★ (23) プロ/選手志望
15:00						★★★ (18) マスパパー会	★★★ (18) マスパパー会
16:00						★★★ (23,24) プロ/選手志望 中高生集中トレーニング	★★★ (18) マスパパー会
17:00						★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	
18:00	★★★ (3,4,6) パンチ①&②& キックトレーニング①	★★★ (9) 《小学生以下》 小学生コース	★★★ (5,8) パンチ・キック コンビネーション		★★★ (9) 《小学生以下》 小学生コース	★★★ (12) ミット トレーニング	
19:00	★★★ (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	★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (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	
20:00	★★★ (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	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (12) ミット トレーニング		
21:00	フリートレーニング						

・フリートレーニング、マスパパー会、空白マスは原則トレーナー不在となります。
 ・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。
 ・全てのプログラムに自由にご参加頂けます。ヨガをご参加の際は「ヨガマット」をお持ちください。
 ・ヨガレッスン中でもキックボクシングの練習を行うことが出来ます。
 ・()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。
 ・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。

仙台泉SSキックボクシング24
プログラム内容 詳細

番号	プログラム名	詳細
1	1時間キックボクシング	未経験者向け 1からキックボクシングを始めよう！ 1時間 駆け足で一通りのキックボクシングに触れ合うプログラム。 忙しい人にも持ってこい☆ 体験会の内容と同じものです☆
2	走り込みトレーニング	ロードワークやダッシュ等。 屋外で行いますのでランニングシューズをご用意ください☆
3	パンチトレーニング①	パンチ特化 ジャブ、左ストレート、右ストレート！ まっすぐ打つパンチ 体全体でしっかり腰の入ったパンチが打てるように練習しましょう
4	パンチトレーニング②	パンチ特化 フック、アッパーカット！ 軸を意識することが大切☆体の力を抜いてバランスよく打てるように集中的に練習☆
5	パンチ コンビネーション	パンチ特化 やってみよう！ コンビネーション！ 色々なパンチを織り交ぜてボクシングのみのコンビネーションを学ぶプログラムです☆
6	キックトレーニング①	キック特化 基本のミドルキックを徹底的に学ぶプログラムです ミドルキックが綺麗に蹴ればハイキック、ローキックも綺麗に蹴ることができます！
7	キックトレーニング②	キック特化 ヒザ蹴り、前蹴り編 ヒザ蹴り、前蹴りは距離や意図によって様々バリエーションがあります 1つつ詳しく行います(少々選手向けです)
8	キックボクシング コンビネーション	パンチとキックのコンビネーション練習です 効果的なコンビネーションや試合で使えるコンビネーション等、様々レッスン致します☆ 初心者～上級者まで対象です☆
9	小学生コース	小学生以下を対象としたコースです☆
10	レディース シェイプアップ	レディースコース キックボクシングを取り入れたシェイプアップ目的のコースです☆
11	ディフェンスレッスン	マスパーの前にしっかり身に着けよう！ キックボクシングにおけるガードやディフェンスを徹底的に練習☆
12	ミットトレーニング	楽しくやろうミット打ち！ パンチやキックを1時間徹底的にミットに叩き込む！！
13	男性向け ボディメイキング	男性向けボディメイキング トレーニング方法や考え方等、引き締まったカッコいい体を目指すプログラムです☆
14	女性向け ボディメイキング	女性向けボディメイキング トレーニング方法や考え方等、美しくカッコいい体を目指すプログラムです☆
15	筋トレ&フィジトレ①	基礎体力をつけよう！ 初心者向け筋トレ！ フィジトレ！ 運動強度は低め☆ 運動未経験の方にオススメです☆
16	筋トレ&フィジトレ②	基礎体力をつけよう！ 慣れてきた方向け筋トレ！ フィジトレ！ 運動強度高め達成感のあるメニューです☆
17	中、上級者向け攻防	中、上級者向けの攻撃と防御。実践的なコンビネーションやディフェンス 具体例を挙げて1時間みっちり反復して体に染み込ませます☆
18	マスパー会	中級者以上向け 対人練習会 マスパーとは攻撃は実際には当てずに行う実践的な練習です！
19	鬼のフィジトレ	走馬灯が見える鬼トレ。 足腰立てなくしちゃうんだからっ！
20	バリ痩せトレ！	痩せるに特化 2ヶ月-8kg、5ヶ月-15kg、4ヶ月-13kgと、減量成功者ぞくぞく！ バリバリ痩せるトレーニングの略！ 運動強度高めです！
23	プロ/選手志望	実践的な対人練習や試合でのテクニックなど選手向けのトレーニングを行います！
24	中高生集中トレーニング	中学生・高校生を対象としたレッスン！ 今まで通り通常のレッスンにご参加頂くことも可能ですが、より踏み込んだ内容でレッスンを行います。
25	キックエクササイズ チャレンジ	インストラクターの動きに合わせてパンチやキック！ スタジオレッスン系キックボクシング！
Y	ヨガレッスン	レッスン内容は公式サイトからご確認ください。
YS	シニア筋トレ塾 (対象:60歳以上)	30年後も元気ハツラツ！！ シニア向けのトレーニング内容です！ 筋トレやストレッチをメインにいつまでも元気であり続けるための特別レッスン♪

・同じ番号・プログラム名でも難易度(練習内容)は異なります。詳しくは月間プログラムの★をご確認ください。
 ・現状は予約不要ですが、状況に応じて予約制となる場合がございます。その際は別途ご案内いたします。
 ・予告なく内容が変更となる場合がございます。詳しくは「公式サイト」「プログラム」をご確認下さい。
 ・現在行っていないレッスンが掲載されている場合がございます。