

仙台泉SSキックボクシング24
練習プログラム

更新日
2023/9/23

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) ゆるトレフィット	★★★ (Y) 四季のヨーガ	★★★ (23) プロ/選手志望	★★★ (23) プロ/選手志望	★★★ (9,10) ジュニアコース& レディースキックコース	★★★ (9,10) ジュニアコース& レディースキックコース
11:00			★★★ (23) プロ/選手志望	★★★ (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	★★★ (20,23) バリ瘦せトレ! & プロ/選手志望	★★★ (11) ディフェンス レッスン
12:00			★★★ (1,10) 未経験者向け レディースキック	★★★ (YS,1) シニア筋トレ塾 未経験者向け1hキック	★★★ (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	★★★ (1) 「未経験者向け」 1hキックボクシング
13:00		★★★ (Y) ヴィンヤサヨガ	★★★ (5, 8) パンチ&キック コンビネーション	★★★ (3,4,6) パンチ①&②& キックトレーニング①	★★★ (3,4) パンチトレーニング ①&②	★★★ (18) マスパリー会	★★★ (18) マスパリー会
14:00			★★★ (18) マスパリー会	★★★ (15.16) 筋トレ&フィジトレ ①&②	★★★ (18) マスパリー会	★★★ (18) マスパリー会	★★★ (18) マスパリー会
15:00			★★★ (18) マスパリー会	★★★ (18) マスパリー会	★★★ (18) マスパリー会		
16:00				★★★ (18) マスパリー会			
17:00							★★★ (18) マスパリー会
18:30	★★★ (3,4,6) パンチ①&②& キックトレーニング①	★★★ (9) 「小・中学生以下」 ジュニアコース	★★★ (5,8) パンチ・キック コンビネーション		★★★ (9) 「小・中学生以下」 ジュニアコース		★★★ (18) マスパリー会
19:30	★★★ (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) マスパリー会	★★★ (10) 「レディース」 キックボクシング		
20:30	★★★ (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) マスパリー会	★★★ (1) 「未経験者向け」 1hキックボクシング		
21:30	フリートレーニング						

・フリートレーニング、マスパリー会、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。
・マスパリ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。