

仙台泉SSキックボクシング24 練習プログラム

更新日
2024/11/3

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) ベーシックヨガ	★★★ (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				★★★ (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	★★★ (1,2,4) 未経験向け& 実戦キックボクシング	★★★ (1,2,4) 未経験向け& 実戦キックボクシング
12:00				★★★ (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	★★★ (1,2,4) 未経験向け& 実戦キックボクシング	★★★ (1,2,4) 未経験向け& 実戦キックボクシング
13:00	★★★ (14,15) ボディメイク 13:30~			★★★ (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) マスパパー会	
14:00	★★★ (Y) リフレッシュヨガ 14:30~		★★★ (1,10) 未経験者向け レディースキック 14:30~	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (18) マスパパー会	
15:00			★★★ (24) 実戦キックボクシング	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (18) マスパパー会		★★★ (18) マスパパー会
16:00			★★★ (8) キックボクシング コンビネーション ~16:30				★★★ (18) マスパパー会
17:00							
18:00							
19:00	★★★ (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	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (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		
20:00	★★★ (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	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (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		
21:00	★★★ (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	★★★ (18) マスパパー会	★★★ (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		
22:00	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。