

鶴岡VIPキックボクシングスポーツ24 レッスンプログラム

更新日
2023/11/12

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	★★★ (Y)	★★★ (1)	★★★ (10)	★★★ (14)		★★★ (Y)	★★★ (Y)
11:00	パワーヨガ(2F)	《未経験者向け》 1hキックボクシング	《レディース》 キックボクシング	女性向け ボディメイキング		やさしいヨガ(2F)	心・体整う癒しヨガ (2F)
12:00	★★★ (1)	★★★ (10)	★★★ (3,4)	★★★ (8)	★★★ (10)		★★★ (18)
	《未経験者向け》 1hキックボクシング	《レディース》 キックボクシング	パンチトレーニング ①&②	キックボクシング コンビネーション	《レディース》 キックボクシング		マスパリー会
13:00	★★★ (10)	★★★ (12)	★★★ (1)	★★★ (15)	★★★ (12)		★★★ (18)
	《レディース》 キックボクシング	ミット トレーニング	《未経験者向け》 1hキックボクシング	筋トレ&フィジトレ①	ミット トレーニング		マスパリー会
14:00			★★★ (Y) シニア筋トレ塾(1F)				
			12:30~13:30 アシュタンガヨガ(2F)				
15:00							
16:00			★★★ (10)	★★★ (8)		★★★ (3,4,6)	★★★ (18)
17:00			《レディース》 キックボクシング	キックボクシング コンビネーション		パンチ①&② & キックトレーニング① (16:30~17:30)	マスパリー会
18:00	★★★ (10)	★★★ (18)	★★★ (1)	★★★ (23)		★★★ (9)	★★★ (9)
	《レディース》 キックボクシング	マスパリー会	《未経験者向け》 1hキックボクシング	実戦キックボクシング		ジュニアコース (17:30~18:30)	《小・中学生以下》 ジュニアコース
19:00	★★★ (9)	★★★ (9)	★★★ (9)	★★★ (23)		★★★ (12)	★★★ (10)
	《小・中学生以下》 ジュニアコース	《小・中学生以下》 ジュニアコース	《小・中学生以下》 ジュニアコース	実戦キックボクシング		ミットトレーニング (18:30~19:30)	《レディース》 キックボクシング
20:00	★★★ (1)	★★★ (1,10)	★★★ (21)	★★★ (12)		★★★ (10)	★★★ (18)
	《未経験者向け》 1hキックボクシング	1hキックボクシング & レディースコース	ナイトキックボクシ ングA	ミット トレーニング		《レディース》 キックボクシング (19:30~20:30)	マスパリー会
21:00	★★★ (22)	★★★ (18)	★★★ (18)	★★★ (17)	★★★ (10)	★★★ (1)	
	ナイトキックボクシ ングB	マスパリー会	マスパリー会	中、上級者向け攻防	《レディース》 キックボクシング	《未経験者向け》 1hキックボクシング (20:30~)	
22:00					★★★ (1)	★★★ (1)	
					《未経験者向け》 1hキックボクシング	《未経験者向け》 1hキックボクシング (21:30まで)	

以降

フリートレーニング

・フリートレーニング、マスパリー会は原則スタッフ不在となります。
 ・月間の基本スケジュールとなります。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予約不要で自由にご参加頂けます。
 ・()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が、開始時点で受講者がいなかった場合は休講とさせて頂く場合がございます。
 ・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。