

# 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  
2024/04/06

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	(Y) パワーヨガ(2F)			(14) 女性向け ボディメイキング		(9) 小・中学生コース	
11:00	(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	(8) キックボクシング コンビネーション	(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	
12:00	(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	(10) 《レディース》 キックボクシング	(15) 筋トレ&フィジトレ① 12:10~13:10 アシュタンゴヨガ	(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	(23) 実戦キックボクシング	
13:00		(10) 《レディース》 キックボクシング					HENMI9 (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング
14:00		(3,4,6) パンチ①&②& キックトレーニング①					HENMI9 (10) 《レディース》 キックボクシング
15:00		(11) ディフェンス レッスン					HENMI9 (23) 実戦キックボクシング
16:00							(18) マスパー会
17:00	(15,16) 筋トレ&フィジトレ ①&②	(18) マスパー会	(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			(1,9) 未経験者キック&小・ 中学生コース
18:00	(23) 実戦キックボクシング	(9) 小・中学生コース	(9) 小・中学生コース	(9&10) ジュニアコース& レディースキック			(10) 《レディース》 キックボクシング
19:00	(1,10) 1hキックボクシング& レディースコース	(1,10) 1hキックボクシング& レディースコース	(21) ナイトキック ボクシング			(10) 《レディース》 キックボクシング (19:30~20:30)	
20:00		(18) マスパー会	(23) 実戦キックボクシング		(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 (20:30~)	
21:00					(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	(23) 実戦キックボクシング (22:00まで)	
22:00	以降						
	フリートレーニング						

・フリートレーニング、マスパ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。