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
2026/11/2

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	(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	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	FUMI アシュタンガヨガ (2F) 初級コース	(9) 小・中学生コース	
11:00							
12:00	(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	(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	
13:00	FUMI (Y) パワーヨガ (2F)			FUMI (Y) アシュタンガヨガ (2F)	(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	
14:00						(18) マススパー会	
15:00						(18) マススパー会	
16:00							(9) 小・中学生コース
17:00							(10) ≪レディース≫ キックボクシング
18:00	(15.16) 筋トレ＆フィジトレ ①&②		(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(5) パンチ コンビネーション	(18) マススパー会	(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
19:00	(9) 小・中学生コース	(9) 小・中学生コース	(9) 小・中学生コース	(9) 小・中学生コース	(18) マススパー会	(1) ≪未経験者向け≫ 1hキックボクシング	(17) 中、上級者向け攻防
20:00	(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	(2) 初級コース	(18) マススパー会	(18) マススパー会	
21:00	(18) マススパー会	(18) マススパー会	(24) 実戦キックボクシング	(23) 選手コース			
22:00		(18) マススパー会	(18) マススパー会				
以降	フリートレーニング						

・フリートレーニング、マス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。
・マススパーなど対人練習は意思確認をしっかり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。