

山形VIPキックボクシングスポーツ24 練習プログラム

更新日
2023/11/2

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	★★★ (3,4,6) パンチ&キック レッスン	★★★ (6,7) キックトレーニング ①②	★★★ (15,16) 筋トレ&フィジトレ ①&②	★★★ Y ストレッチ& ピラティスヨガ 【第2練習場】	★★★ (6,7) キックトレーニング ①②	★★★ (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	★★★ (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース
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	★★★ (10) 《レディース》 キックボクシング		★★★ (14) 女性向け ボディメイキング	★★★ (1,Y) レディースキック【第1】 朝ヨガリラックス【第2】	★★★ (10) 《レディース》 キックボクシング
12:00	★★★ (5,Y) パンチコンビネーション シニア筋トレ塾	★★★ (24) 実戦キックボクシング	★★★ (8) キックボクシング コンビネーション		★★★ (1,Y) 《未経験者向け》 1hキックボクシング シニア筋トレ塾	★★★ (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	★★★ (24) 実戦キックボクシング	★★★ (YP) ピラティス【第2】	★★★ (1,Y) 《未経験者向け》 1hキックボクシング シニア筋トレ塾		★★★ (13) 男性向け ボディメイキング	★★★ (11,17) ディフェンス& 中、上級者向け攻防	★★★ (12) ミット トレーニング
14:00					★★★ (特Y) 13:30~14:30 ボディメイキングヨガ	★★★ (18) マスパバー会	★★★ (18) マスパバー会
15:00						★★★ (18) マスパバー会	★★★ (18) マスパバー会
16:00			★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング			★★★ (18) マスパバー会	★★★ (18) マスパバー会
17:00		★★★ (9,23) 小中学生 実戦キックボクシング	★★★ (3,4,6) パンチ&キック レッスン		★★★ (9,23) 小中学生 実戦キックボクシング		
18:00		★★★ (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	★★★ (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	★★★ (9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	★★★ (24) 実戦キックボクシング	★★★ (1,10) 未経験者向け& レディースキック	
19:00	★★★ (21) 【女性限定】うっちゃー ナイトキックボクシング ※不定期開催 開催日は公式 サイトの「プログラム」から	★★★ (1,10) 未経験者向け& レディースキック	★★★ (1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	★★★ (3,4) パンチトレーニング ①&②	★★★ (10) 《レディース》 キックボクシング	★★★ (12) ミット トレーニング	★★★ (特Y) バレーエクササイズ
20:00	★★★ (YP) ナイトヨガ 【第1月曜以外】	★★★ (18) マスパバー会	★★★ (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	★★★ (11,17) ディフェンス& 中、上級者向け攻防		
21:00	以降						フリートレーニング

・フリートレーニング、マスパバ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「練習内容」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。
・()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。
・マスパバーなど対人練習は意思確認をしっかりと行な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。