

## 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  
2024/7/26

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	(10) 《レディース》 キックボクシング	(6,7) キックトレーニング ①②	(10) 《レディース》 キックボクシング	ストレッチヨガ& ピラティス	(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	(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	(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング		(14) 女性向け ボディメイキング	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) パンチ コンビネーション	(12) ミット トレーニング	(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,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) やさしい体幹ヨガ	(24) 実戦キックボクシング		(20) バリ痩せトレ!	(24) 実戦キックボクシング	(12) ミット トレーニング
14:00					Y 13:30~14:30 ボディメイキングヨガ	(12) ミット トレーニング	(18) マスパパー会
15:00			(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	(18) マスパパー会
16:00			(12) ミット トレーニング			(24) 実戦キックボクシング	(18) マスパパー会
17:00		(23) プロ/選手志望	(8) キックボクシング コンビネーション		(24) 実戦キックボクシング	(24) 実戦キックボクシング	
18:00		(9,10) ジュニアコース& レディースキック	(9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース		(3,4,6) パンチ&キック レッスン		
19:00	(21) 【女性限定】うっちゃー ナイトキックボクシング ※最終月曜日のみ	(10,11) レディースキック& ディフェンスレッスン	(24) 実戦キックボクシング	(9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	(1,10) 未経験者向け& レディースキック		(特Y) パレトンエクササイズ
20:00	(YP) ナイトヨガ 【第1月曜以外】	(18) マスパパー会	(10) 《レディース》 キックボクシング	(24) 実戦キックボクシング	(11,17) ディフェンス& 中、上級者向け攻防		
21:00	フリートレーニング						
以降	フリートレーニング						

・フリートレーニング、マスパ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「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。