

## 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  
2024/12/7

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	(10) 《レディース》 キックボクシング	(15) 筋トレ&フィジトレ①	(10) 《レディース》 キックボクシング	YU☆ Y ストレッチ& ピラティスヨガ	(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	(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	(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	aiko レディースキック【第1】 朝ヨガリラックス【第2】	(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング
12:00	(24) 実戦キックボクシング	(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) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	(24) 実戦キックボクシング	(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	(11) ディフェンス レッスン
13:00	(18) マスパリー会	aiko (YP) やさしい体幹ヨガ	(10) 《レディース》 キックボクシング	(12) ミット トレーニング		(24) 実戦キックボクシング	(10) 《レディース》 キックボクシング
14:00					RIKA Y 13:30~14:30 ボディメイキングヨガ	(5) パンチ コンビネーション	(18) マスパリー会
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) マスパリー会
16:00			(12) ミット トレーニング			(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	
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	(8) キックボクシング コンビネーション	(9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース		
18:00		(9) ジュニアコース プロ/選手志望	(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	(11,17) ディフェンス& 中、上級者向け攻防		
19:00	(21) 【女性限定】うちー 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	(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	(1,10) 未経験者向け& レディースキック		さとこ (特Y) パレトンエクササイズ
20:00	SHO (YP) ナイトヨガ 【第1月曜以外】	(12) ミット トレーニング	(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	(24) 実戦キックボクシング		
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「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。