

# 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  
2026/2/14

|             | 月                                  | 火                                   | 水                             | 木                              | 金                             | 土                                            | 日                                   |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:00       | (3,4,6)<br>パンチ&キック<br>レッスン         | (15)<br>筋トレ&フィジトレ①                  | (10)<br>《レディース》<br>キックボクシング   | YU☆ (YP)<br>ストレッチ &<br>ピラティスヨガ | (1)<br>《未経験者向け》<br>1hキックボクシング | (9)<br>《小・中学生以下》<br>ジュニアコース                  | (9)<br>《小・中学生以下》<br>ジュニアコース         |
| 11:00       | (1,10)<br>未経験者向け &<br>レディースキック     | (1,10)<br>未経験者向け &<br>レディースキック      | (1)<br>《未経験者向け》<br>1hキックボクシング | (14)<br>女性向け<br>ボディメイキング       | (14)<br>女性向け<br>ボディメイキング      | aiko<br>レディースキック【第1】<br>朝ヨガリラックス【第2】         | (1)<br>《未経験者向け》<br>1hキックボクシング       |
| 12:00       |                                    | (3,4,6)<br>パンチ&キック<br>レッスン          |                               | (1)<br>《未経験者向け》<br>1hキックボクシング  | (12)<br>ミット<br>トレーニング         | (10)<br>《レディース》<br>キックボクシング                  | (2)<br>初級コース                        |
| 13:00       |                                    | aiko (YP)<br>やさしい体幹ヨガ               |                               | (3,4,6)<br>パンチ & キック<br>レッスン   |                               | (24)<br>実戦キックボクシング<br>【第1・3・5週開催】            |                                     |
| 14:00       |                                    |                                     |                               |                                |                               | (11)<br>ディフェンスレッスン<br>【第1・3・5週開催】            | aiko (YP)<br>代謝アップ<br>ハードヨガ<br>【第2】 |
| 15:00       |                                    |                                     |                               |                                |                               | (1)<br>《未経験者向け》<br>1hキックボクシング<br>【第1・3・5週開催】 |                                     |
| 16:00       |                                    |                                     |                               |                                |                               | (2)<br>初級コース<br>【第1・3・5週開催】                  | (23)<br>選手コース                       |
| 17:00       |                                    | (2)<br>初級コース                        | (2)<br>初級コース                  | (2)<br>初級コース                   |                               |                                              | (1,10)<br>未経験者向け &<br>レディースキック      |
| 18:00       |                                    | (9)<br>《小・中学生以下》<br>ジュニアコース         | (9)<br>《小・中学生以下》<br>ジュニアコース   | (9)<br>《小・中学生以下》<br>ジュニアコース    |                               |                                              |                                     |
| 19:00       | aiko (YP)<br>毎週19:00~20:00<br>暗闇ヨガ | (10,11)<br>レディースキック &<br>ディフェンスレッスン | (10)<br>《レディース》<br>キックボクシング   | (1,10)<br>未経験者向け &<br>レディースキック | (1)<br>《未経験者向け》<br>1hキックボクシング |                                              |                                     |
| 20:00       |                                    | (18)<br>マスパリー会                      | (12)<br>ミット<br>トレーニング         | (24)<br>実戦キックボクシング             | (8)<br>キックボクシング<br>コンビネーション   |                                              |                                     |
| 21:00<br>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。