

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
2026/9/4

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	(3,4,6) パンチ&キック レッスン (第1・3・5週目)	(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☆ (YP) ストレッチ& ピラティスヨガ	(1) 《未経験者向け》 1hキックボクシング	(9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース	(10) 《レディース》 キックボクシング
11:00	(1,10) 未経験者向け& レディースキック (第1・3・5週目)	(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	(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	未経験向 け1hキッ クボクシン グ aiko 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		(3,4,6) パンチ&キック レッスン		(8) キックボクシング コンビネーション	(3,4,6) パンチ&キック レッスン	(10) 《レディース》 キックボクシング	
13:00		aiko (YP) やさしい体幹ヨガ				(24) 実戦キックボクシング	
14:00							aiko 代謝アップ ハードヨガ 【第2】
15:00							初級コース
16:00							(9) 《小・中学生以下》 ジュニアコース
17:00							(23) 選手コース
18:00		(2) 初級コース	(2) 初級コース	(2) 初級コース			(1,10) 未経験者向け& レディースキック
19:00		(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	(9A) 初心者向け キッズ・ジュニアコース		
20:00	aiko (YP) 暗闇ヨガ (毎月最終月曜日定休)	(10,11) レディースキック& ディフェンスレッスン	(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	(2) 初級コース		
21:00		(12) ミット トレーニング	(12) ミット トレーニング	(12) ミット トレーニング	(12) ミット 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。