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
2026/11/2

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	パンチ＆キック レッスン / 初級コース	筋トレ＆フィジトレ / レディースコース	初級コース / レディースコース	YU☆ ストレッチ＆ピラティスヨガ【第2】 / レディースコース	初級コース	aiko 代謝アップハードヨガ【第2】	ジュニアコース	レディースコース	10:00
11:00	未経験向け1hキック / レディースコース	未経験向け1hキック / レディースコース	未経験向け1hキック / 筋トレ＆フィジトレ	未経験向け1hキックボクシング	未経験向け1hキック / レディースコース	未経験向け1hキック / aiko 朝ヨガリラックス【第2】	未経験向け1hキックボクシング	11:00
12:00		パンチ＆キック レッスン / 初級コース			初級コース / キックトレーニング①	レディースコース / 初級コース		12:00
13:00					ミットトレーニング / パンチ＆キック レッスン	実戦コース / ミットトレーニング		13:00
14:00						未経験向け1hキックボクシング	初級コース	14:00
15:00						レディースコース	ジュニアコース	15:00
16:00							選手コース	16:00
17:00		初級コース / ミットトレーニング	レディースコース	初級コース / パンチ＆キック レッスン			未経験向け1hキック / 初級コース	17:00
18:00		ジュニアコース / レディースコース	ジュニアコース	ジュニアコース / 初級コース	初心者向けキッズ・ジュニアコース			18:00
19:00		ディフェンスレッスン / レディースコース	初級コース	レディースコース / 未経験向け1hキック	未経験向け1hキックボクシング / aiko 暗闇ヨガ【第2】			19:00
20:00		マススパー会	ミットトレーニング	ミットトレーニング / キックボクシングコンビネーション	ミットトレーニング			20:00
21:00								21:00
以降	フリートレーニング							以降

・フリートレーニング、マスス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いただけます。
・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。
・マススパーなど対人練習は意思確認をしっかり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。