2023.3.28現在

スタートゲート２４ジム

４月スケジュール　原町店

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	クラス	ウエイトルーム	マットルーム	クラス	ウエイトルーム	マットルーム	クラス	ウエイトルーム	マットルーム	クラス	ウエイトルーム	マットルーム	クラス	ウエイトルーム	マットルーム	クラス	ウエイトルーム	マットルーム	クラス	ウエイトルーム	マットルーム
7:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
8:00																					
9:00	シェイプアップキックボクシング 担当：及川 9:00~9:50	フリー	フリー	デトックスストレッチ 担当：瑞奈 9:00~9:50	フリー	フリー	シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 9:00~9:50	フリー	フリー	デトックスストレッチ 担当：瑞奈 9:00~9:50	フリー	フリー	シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 9:00~9:50	フリー	フリー	キッズ(1～6年) キックボクシング 担当：牧野 9:00~9:50	フリー	フリー	親子キッズ(1～6年) キックボクシング 担当：森 9:00~9:50	フリー	フリー
10:00	クロスフィットHIITトレーニング 担当：及川 10:00~10:50			ウエイトルームで行います	トランポリンエクササイズ 担当：瑞奈 10:00~10:50		ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 10:00~10:50			ウエイトルームで行います	トランポリンエクササイズ 担当：瑞奈 10:00~10:50		クロスフィットHIITトレーニング 担当：瑞奈 10:00~10:50			初級者キックボクシング 担当：牧野 10:00~10:50			シェイプアップキックボクシング 担当：森 10:00~10:50		
11:00	ボディメイクエクササイズ 担当：及川 11:00~11:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 11:00~11:50			デトックスストレッチ 担当：瑞奈 11:00~11:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 11:00~11:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 11:00~11:50			中級者キックボクシング 担当：牧野 11:00~11:50			ボディメイクエクササイズ 担当：森 11:00~11:50		
12:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE		
13:00	暗闇キックボクシング 担当：及川 13:00~13:50		暗闇クラスの為マットルーム使用不可	シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 13:00~13:50			くびれヒップUP集中クラス(女性) 担当：瑞奈 13:00~13:50			シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 13:00~13:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 13:00~13:50			くびれヒップUP集中クラス(女性) 担当：瑞奈 13:00~13:50			シェイプアップキックボクシング 担当：森 13:00~13:50		
14:00	ボディメイクエクササイズ 担当：及川 14:00~14:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 14:00~14:50			シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 14:00~14:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 14:00~14:50			シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 14:00~14:50			ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 15:00~15:50			ボディメイクエクササイズ 担当：森 14:00~14:50		
15:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			デトックスストレッチ 担当：瑞奈 16:00~16:50			初級者キックボクシング 担当：森 15:00~15:50		
16:00																			中級者キックボクシング 担当：森 16:00~16:50		
17:00	ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 17:00~17:50			キッズ(1～6年) キックボクシング 担当：及川 17:00~17:50			ウエイトルームで行います	トランポリンエクササイズ 担当：瑞奈 18:00~18:50		キッズ(1～6年) キックボクシング 担当：榊原 17:00~17:50			シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 17:00~17:50			MMA 総合格闘技 担当：川口 17:00~17:50					
18:00	シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 18:00~18:50			CLOSE						ボディメイクエクササイズ 担当：榊原 18:00~18:50			クロスフィットHIITトレーニング 担当：瑞奈 18:00~18:50			MMA 総合格闘技 担当：川口 18:00~18:50					
19:00	MMA 総合格闘技 担当：佐藤 19:00~19:50	ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 19:00~19:50		ウエイトルームで行います	クロスフィットHIITトレーニング 担当：及川 19:00~19:50		シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 19:00~19:50			暗闇ファイトHIIT 担当：榊原 19:00~19:50		暗闇クラスの為マットルーム使用不可	ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 19:00~19:50								
20:00	MMA 総合格闘技 担当：佐藤 20:00~20:50	クロスフィットHIITトレーニング 担当：瑞奈 20:00~20:50		シェイプアップキックボクシング 担当：及川 20:00~20:50			初級者キックボクシング 担当：牧野 20:00~20:50			ボディメイクエクササイズ 担当：榊原 20:00~20:50			初級者キックボクシング 担当：牧野 20:00~20:50			CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
21:00	シェイプアップキックボクシング 担当：瑞奈 21:00~21:50			ボディメイクエクササイズ 担当：及川 21:00~21:50			中級者キックボクシング 担当：牧野 21:00~21:50			シェイプアップキックボクシング 担当：榊原 21:00~21:50			中級者キックボクシング 担当：牧野 21:00~21:50								
22:00				シェイプアップキックボクシング 担当：及川 22:00~22:50			フリースパーリング 担当：牧野 22:00~22:50						フリースパーリング 担当：牧野 22:00~22:50								
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE						
24:00																					
1:00																					
2:00																					
3:00																					
4:00																					
5:00																					
6:00																					
7:00																					