| ● スタートゲート2 4ジム 原町店 4月スケジュール 「月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---------------------------|---|---|--------|--|---------------------------|--------|--|----------------------|---------------------------|--|------------------|--------|---|-----|--------|---|---------|--------|----------------|
| 7:00 | | | マットルーム | クラス | 欠唯日 ウエイトルーム | マットルーム | クラス | 水曜日 ウエイトルーム | マットルーム | クラス | 大唯日 ウエイトルーム | マットルーム | クラス | 一 立唯日 ウエイトルーム | マットルーム | クラス | | マットルーム | クラス | ウエイトルーム | マットルーム | 7:00 |
| 8:00 | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | フリー | 8:00 |
| 10:00 + y | ェイブアップ ・クボクシング 担当:及川 9:00~9:50 ロスフィット 「トレーニング | | | デトックス ストレッチ 担当: 瑞奈 9:00~9:50 ウエイトルーム | トランポリンエクササイズ。 | | シェイプアップ キックボクシング 担当:瑞奈 9:00-9:50 ボディメイク エクササイズ | | | デトックス ストレッチ 担当:端奈 9:00~9:50 ウエイトルーム | トランポリンエクササイズ | | シェイプアップ キックボクシング 担当:瑞奈 9:00~9:50 クロスフィット HIITトレーニング | | | キッズ(1~6年) キックボクシング 担当:牧野 9:00~9:50 初級者 キックボクシング | | | 親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当:森 9:00~9:50 シェイプアップ キックボクシング | | | 9:00 |
| 11:00 III | 担当:及川 0:00~10:50 ディメイク - クササイズ 担当:及川 1:00~11:50 | | | で行います ボディメイク エクササイズ 担当:瑞奈 11:00~11:50 | 担当:瑞奈 10:00~10:50 | | 担当:瑞奈 10:00~10:50 デトックス ストレッチ 担当:瑞奈 11:00~11:50 | | | で行います ボディメイク エクササイズ 担当:瑞奈 11:00~11:50 | 担当:瑞奈 10:00~10:50 | | 担当:瑞奈 10:00~10:50 ボディメイク エクササイズ 担当:瑞奈 11:00~11:50 | | | 担当: 牧野 10:00~10:50 中級者 キックボクシング 担当: 牧野 11:00~11:50 | • | | 担当:森 10:00~10:50 ボディメイク エクササイズ 担当:森 11:00~11:50 | | | 11:00 12:00 |
| 13:00 | CLOSE 暗闇 クチボクシング 担当: 及川 3:00~13:50 | | 暗闇クラスの為 マットルーム 使用不可 | CLOSE シェイプアップ キックボクシング 担当:瑞奈 13:00~13:50 | | | CLOSE くびれヒップUP 集中クラス(女性) 担当:瑞奈 13:00~13:50 | | | CLOSE シェイプアップ キックボクシング 担当:瑞奈 13:00~13:50 | | | CLOSE ボディメイク エクササイズ 担当: 瑞奈 13:00~13:50 | | | CLOSE くびれヒップUP 集中クラス(女性) 担当:瑞奈 13:00~13:50 | | | CLOSE シェイプアップ キックボクシング 担当:森 13:00~13:50 | | | 13:00 14:00 |
| | ディメイク - クササイズ 担当: 及川 4:00~14:50 | | | 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 | | | 13:00~13:50 シェイプアップ キックボクシング 担当:瑞奈 14:00~14:50 | | | ジェイプアップ キックボクシング 担当:瑞奈 14:00~14:50 ボティメイク エクササイズ | | | 13:00~13:50 ボディメイク エクササイズ 担当:森 14:00~14:50 初級者 キックボクシング 担当:森 | | | 15:00 |
| 17.00 | CLOSE | | | CLOSE キッズ(1~6年) | | | CLOSE | | | CLOSE キッズ(1~6年) | | | CLOSE シェイプアップ | | | 担当:瑞奈 15:00~15:50 デトックス ストレッチ 担当:瑞奈 16:00~16:50 MMA | | | 15:00~15:50 中級者 キックボクシング 担当:森 16:00~16:50 | | | 16:00 17:00 |
| 18:00 13:00 15:00 | - クササイズ 担当:瑞奈 7:00~17:50 ェイプアップ ・ クボクシング 担当:瑞奈 | | | キックボクシング 担当: 及川 17:00~17:50 CLOSE | | | 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 | | キックボクシング 担当: 榊原 17:00~17:50 ボディメイク エクササイズ 担当: 榊原 | | | キックボクシング 担当:瑞奈 17:00~17:50 クロスフィット HIITトレーニング 担当:瑞奈 | | | 総合格闘技 担当:川口 17:00~17:50 MMA 総合格闘技 担当:川口 | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 8:00~18:50 MMA ポ 総合格闘技 担当:佐藤 9:00~19:50 MMA クロ | ディメイク クササイズ 旦当:瑞奈 1:00~19:50 | | ウエイトルーム で行います シェイプアップ | 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 初級者 | 担当:瑞奈 18:00~18:50 | | 18:00~18:50 暗筒 ファイトHIIT 担当:榊原 19:00~19:50 ボディメイク | | 暗闇クラスの為 マットルーム 使用不可 | 18:00~18:50 ボディメイク エクササイズ 担当:瑞奈 19:00~19:50 初級者 | | | 18:00~18:50 | | | | | | 19:00 20:00 |
| 21:00 2 21:00 2:00 | 総合格闘技 担当: 佐藤 20:00~20:50 ェイブアップ ハクボクシング 担当: 瑞奈 1:00~21:50 | | | キックボクシング 担当: 及川 20:00~20:50 ボディメイク エクササイズ 担当: 及川 | | | キックボクシング 担当: 牧野 20:00~20:50 中級者 キックボクシング 担当: 牧野 | | | エクササイズ 担当: 榊原 20:00~20:50 シェイプアップ キックボクシング 担当: 榊原 | | | キックボクシング 担当: 牧野 20:00~20:50 中級者 キックボクシング 担当: 牧野 | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | 1:00~21:50 | | | 担当: 及川 21:00~21:50 シェイプアップ キックボクシング 担当: 及川 22:00~22:50 | | | 21:00~21:50 フリー スパーリング 担当:牧野 22:00~22:50 | | | 21:00~21:50 | | | 21:00~21:50 フリー スパーリング 担当:牧野 22:00~22:50 | | | | | | | | | 22:00 |
| 24:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 24:00 |
| 1:00 2:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1:00 2:00 |
| 3:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3:00 |
| 4:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4:00 5:00 |
| 5:00 6:00 7:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6:00 7:00 |