スタートゲート２４ジム

４月スケジュール　原町店

月曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	フリー	フリー
シェイプアップ キックボクシング 担当：及川 9:00~9:50		
クロスフィット HIITトレーニング 担当：及川 10:00~10:50		
ボディメイク エクササイズ 担当：及川 11:00~11:50		
CLOSE		
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
ボディメイク エクササイズ 担当：及川 14:00~14:50		
CLOSE		
ボディメイク エクササイズ 担当：瑞奈 17:00~17:50		
シェイプアップ キックボクシング 担当：瑞奈 18:00~18:50		
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	
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：瑞奈 21:00~21:50		

火曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	フリー	フリー
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 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 11:00~11:50		
CLOSE		
シェイプアップ キックボクシング 担当：瑞奈 13:00~13:50		
ボディメイク エクササイズ 担当：瑞奈 14:00~14:50		
CLOSE		
キッズ(1～6年) 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	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：及川 20:00~20:50		
ボディメイク エクササイズ 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		

水曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	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		
ボディメイク エクササイズ 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		
CLOSE		
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 14:00~14:50		
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 18:00~18:50	
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 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 21:00~21:50		
フリー スパーリング 担当：牧野 22:00~22:50		

木曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	フリー	フリー
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 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 11:00~11:50		
CLOSE		
シェイプアップ キックボクシング 担当：瑞奈 13:00~13:50		
ボディメイク エクササイズ 担当：瑞奈 14:00~14:50		
CLOSE		
キッズ(1～6年) 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 18:00~18:50		
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：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 21:00~21:50		

金曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	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		
クロスフィット HIITトレーニング 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		
CLOSE		
ボディメイク エクササイズ 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 14:00~14:50		
CLOSE		
シェイプアップ 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 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 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 21:00~21:50		
フリー スパーリング 担当：牧野 22:00~22:50		

土曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	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		
初級者 キックボクシング 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		
CLOSE		
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 14:00~14:50		
ボディメイク エクササイズ 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 総合格闘技 担当：川口 17:00~17:50		
MMA 総合格闘技 担当：川口 18:00~18:50		

日曜日

クラス	ウエイトルーム	マットルーム
フリー	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		
シェイプアップ キックボクシング 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		
CLOSE		
シェイプアップ キックボクシング 担当：森 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 15:00~15:50		
中級者 キックボクシング 担当：森 16:00~16:50		