スタートゲート２４ジム

7月スケジュール　泉バイパス店

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F	クラス	1F	2F
7:00	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																					
9:00	2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 9:00~9:50	2F ウエイトルーム で行います		テドックスストレッチ 担当：阿部 9:00~9:50	2F ウエイトルーム で行います		くびれヒップUP 集中クラス(女性) 担当：阿部 9:00~9:50	2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：及川 9:00~9:50	2F ウエイトルーム で行います		くびれヒップUP 集中クラス(女性) 担当：阿部 9:00~9:50	親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当：中泉 9:00~9:50			キッズ(1~6年) キックボクシング 担当：森 9:00~9:50		
10:00	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 10:00~10:50					暗闇トランポリン エクササイズ 担当：阿部 10:00~10:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 10:00~10:50			シェイプアップ キックボクシング 担当：及川 10:00~10:50			シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 10:00~10:50			初級者 キックボクシング 担当：中泉 10:00~10:50			初級者(女性限定) キックボクシング 担当：森 10:00~10:50		
11:00	2F 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：阿部 11:00~11:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 11:00~11:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 11:00~11:50	2F 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 11:00~11:50	2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 11:00~11:50	中級者 キックボクシング 担当：中泉 11:00~11:50			中級者(女性限定) キックボクシング 担当：森 11:00~11:50		
12:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE		
13:00	2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 13:00~13:50	2F ウエイトルーム で行います		くびれヒップUP 集中クラス(女性) 担当：阿部 13:00~13:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 13:00~13:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：及川 13:00~13:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 13:00~13:50			2F ウエイトルーム で行います		暗闇トランポリン エクササイズ 担当：瑞奈 13:00~13:50	初級者 キックボクシング 担当：森 13:00~13:50		
14:00	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 14:00~14:50			シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 14:00~14:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 14:00~14:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：及川 14:00~14:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 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			中級者 キックボクシング 担当：森 14:00~14:50		
15:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			2F ウエイトルーム で行います		テドックスストレッチ 担当：瑞奈 15:00~15:50	CLOSE		クロスフィット HIITトレーニング 担当：森 15:00~15:50
16:00																		ボディメイクエクササイズ 担当：瑞奈 16:00~16:50			シェイプアップ キックボクシング 担当：森 16:00~16:50
17:00	2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 17:00~17:50	2F 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 17:00~17:50	キッズ(1~6年) キックボクシング 担当：中泉 17:00~17:50		ボディメイクエクササイズ 担当：及川 17:00~17:50	2F ウエイトルーム で行います			キッズ(1~6年) キックボクシング 担当：阿部 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					
18:00	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 18:00~18:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：及川 18:00~18:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：中泉 18:00~18:50			シェイプアップ キックボクシング 担当：及川 18:00~18:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 担当：阿部 18:00~18:50						
19:00	2F ウエイトルーム で行います		くびれヒップUP 集中クラス(女性) 担当：阿部 19:00~19:50	2F ウエイトルーム で行います		暗闇トランポリン エクササイズ 担当：及川 19:00~19:50	ボディメイクエクササイズ 担当：中泉 19:00~19:50			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：及川 19:00~19:50	シェイプアップ キックボクシング 担当：阿部 19:00~19:50								
20:00	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：及川 20:00~20:50			初級者 キックボクシング 担当：中泉 20:00~20:50			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：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								
21:00	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：及川 21:00~21:50			中級者 キックボクシング 担当：中泉 21:00~21:50			シェイプアップ キックボクシング 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								
22:00	フリー スパーリング 担当：牧野 22:00~22:50			ボディメイクエクササイズ 担当：及川 22:00~22:50			フリー スパーリング 担当：中泉 22:00~22:50			2F ウエイトルーム で行います		ボディメイクエクササイズ 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								
23:00																					
24:00																					
1:00																					
2:00																					
3:00																					
4:00																					
5:00																					
6:00																					
7:00																					