スタートゲート２４ジム
11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
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：業月 強度：★〜 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：業月 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き		
デトックスストレッチ 担当：業月 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き		暗闇クラスの為 マットルーム 使用不可
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：業月 強度：★〜 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：業月 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50 40代以上〜 初級者向き		
CLOSE		
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 17:00~17:50 中級者向き		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き 中級者向き	
MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 中級者向き 初級者向き	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き	
MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★ 20:00~20:50 中級者向き	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50 初級者向き		

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
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 11:00~11:50 中級者向き		
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 14:00~14:50 中級者向き		
CLOSE		
キッズボクシング（1〜6年）担当：藤田 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 低学年 高学年		
暗闇キック 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き 中級者向き		暗闇クラスの為 マットルーム 使用不可
キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き		
キックボクシング 担当：牧野 強度：★★〜★★★ 難易度：★★〜★★★ 20:00~20:50 中級者向き 上級者向き		
フリースパーリング 担当：牧野 強度：★〜 難易度：★★★ 21:00~21:50 上級者向き		

水曜日

クラス	ウエイトスペース	マットスペース
フリー	フリー	フリー
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 10:00~10:50 中級者向き		
ウエイトルームで行います。	トランポリン 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き	
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き		
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 17:00~17:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 18:00~18:50 中級者向き		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き		
ウエイトルームで行います。	くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50 女性限定	

木曜日

クラス	ウエイトスペース	マットスペース
フリー	フリー	フリー
キックボクシング 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 40代以上〜 初級者向き		
キックボクシング 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 10:00~11:50 女性限定 初級者向き		
CLOSE		
クロスフィットHIIT 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き		
キックボクシング 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き		
CLOSE		
キッズボクシング（1〜6年）担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 低学年 高学年		
クロスフィットHIIT 担当：中泉 強度：★★〜★★★ 難易度：★★ 18:00~18:50 中級者向き 上級者向き		
キックボクシング 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き		
キックボクシング 担当：中泉 強度：★★〜★★★ 難易度：★★〜★★★ 20:00~20:50 中級者向き 上級者向き		
フリースパーリング 担当：中泉 強度：★〜 難易度：★★★ 21:00~21:50 上級者向き		

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
デトックスストレッチ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き		ストレッチクラスの為 マットルーム 使用不可
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き		
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 14:00~14:50 中級者向き		
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 女性限定	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 18:00~18:50 中級者向き		
クロスフィットHIIT 担当：瑞奈 強度：★★〜★★★ 難易度：★★ 19:00~19:50 中級者向き 上級者向き		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50 初級者向き		

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
キッズボクシング（1〜6年）担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 低学年 高学年		
キックボクシング 担当：牧野 強度：★★〜★★★ 難易度：★★〜★★★ 10:00~11:50 中級者向き 上級者向き		
CLOSE		
キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 15:00~15:50 初級者向き		
くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 16:00~16:50 女性限定		
MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 初級者向き		
MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き		

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		
キックボクシング 担当：森 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き		
キックボクシング 担当：森 強度：★★ 難易度：★★ 11:00~11:50 中級者向き		
CLOSE		
ウエイトルームで行います。	ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★〜 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き	
シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★ 難易度：★〜 14:00~14:50 中級者向き		
ウエイトルームで行います。	トランポリン 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 15:00~15:50 初級者向き	
デトックスストレッチ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 16:00~16:50 初級者向き		ストレッチクラスの為 マットルーム 使用不可

【スケジュール表の見方について】

強度	詳細
★	入会したばかり/運動初心者向き
★〜	ご自身で調整可能
★★	★で物足りない方
★★★	★★で物足りない方

難易度	詳細
★	初めての方でも可能
★★	★をこなせる方
★★★	★★をこなせる方

はボクシンググローブ必要