スタートゲート２４ジム

11月スケジュール 泉バイパス店

月曜日

	クラス	1F	2F
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き 中級者向き
10:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 10:00~10:50 中級者向き		
11:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：及川 強度：★★～★★★ 難易度：★★ 11:00~11:50 中級者向き 上級者向き
12:00	CLOSE		
13:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き
14:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き		
15:00	CLOSE		
17:00	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		
18:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き
19:00	キックボクシング 担当：中泉 🥊 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 40代以上～ 初級者向き		
20:00	キックボクシング 担当：中泉 強度：★★～★★★ 難易度：★★～★★★ 🥊 20:00~21:50 中級者向き 上級者向き		

火曜日

	クラス	1F	2F
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き		
10:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き 中級者向き
11:00	2F ウエイトルームで 行います		デトックスストレッチ 担当：及川 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き
12:00	CLOSE		
13:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き
14:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：及川 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き
15:00	CLOSE		
17:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 17:00~17:50 初級者向き 中級者向き
18:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き		
19:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き 中級者向き
20:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 20:00~20:50 中級者向き		
21:00	2F ウエイトルームで 行います		くびれヒップUP(女性) 担当：及川 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50 女性限定

水曜日

	クラス	ウエイトスペース	マットスペース
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き 中級者向き
10:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 10:00~10:50 中級者向き		
11:00	2F ウエイトルームで 行います		暗闇トランポリン 担当：及川 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き
12:00	CLOSE		
13:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き		
14:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き 中級者向き
15:00	CLOSE		
17:00	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		
18:00	2F ウエイトルームで 行います		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
19:00	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		
20:00	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		
21:00	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		

木曜日

	クラス	ウエイトスペース	マットスペース
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き		
10:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き 中級者向き
11:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き		
12:00	CLOSE		
13:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き
14:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 14:00~14:50 中級者向き		
15:00	CLOSE		
17:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 17:00~17:50 中級者向き		
18:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き 中級者向き
19:00	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き		クロスフィットHIIT 担当：及川 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き
20:00	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：及川 強度：★～ 難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き
21:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50 初級者向き		

金曜日

	クラス	1F	2F
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 9:00~9:50 初級者向き 中級者向き
10:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 10:00~10:50 中級者向き		
11:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：及川 強度：★★～★★★ 難易度：★★ 11:00~11:50 中級者向き 上級者向き
12:00	CLOSE		
13:00	シェイプアップキック 担当：及川 🥊 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き		
14:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：及川 強度：★～ 難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き 中級者向き
15:00	CLOSE		
17:00	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		
18:00	シェイプアップキック 担当：中泉 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 18:00~18:50 中級者向き		
19:00	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		
20:00	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		
21:00	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		

土曜日

	クラス	1F	2F
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	親子キッズ(1～6年) キックボクシング 🥊 担当：中泉 9:00~9:50		
10:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：中泉 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50 40代以上～ 初級者向き
11:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：中泉 強度：★★～★★★ 難易度：★★ 11:00~11:50 中級者向き 上級者向き
12:00	CLOSE		
13:00	キックボクシング 担当：中泉 🥊 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50 40代以上～ 初級者向き		
14:00	キックボクシング 担当：中泉 強度：★★～★★★ 難易度：★★～★★★ 🥊 14:00~15:50 中級者向き 上級者向き		
16:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：中泉 強度：★～ 難易度：★ 16:00~16:50 初級者向き 中級者向き
17:00	シェイプアップキック 担当：中泉 🥊 強度：★★ 難易度：★～ 17:00~17:50 中級者向き		

日曜日

	クラス	1F	2F
7:00	フリー	フリー	フリー
9:00	キッズボクシング （1～6年）担当：中泉 🥊 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 低学年 高学年		
10:00	キックボクシング 担当：中泉 強度：★★～★★★ 難易度：★★～★★★ 🥊 10:00~11:50 中級者向き 上級者向き		
12:00	CLOSE		
13:00	2F ウエイトルームで 行います		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
14:00	2F ウエイトルームで 行います		クロスフィットHIIT 担当：中泉 強度：★★～★★★ 難易度：★★ 14:00~14:50 中級者向き 上級者向き
15:00	2F ウエイトルームで 行います		ボディメイク 担当：中泉 強度：★～ 難易度：★ 15:00~15:50 初級者向き 中級者向き
16:00	シェイプアップキック 担当：中泉 🥊 強度：★ 難易度：★ 16:00~16:50 初級者向き		

【スケジュール表の見方について】

🥊 はボクシンググローブ必要

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