



スタートゲート24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					
	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	クラス	ウエイトスペース	マットスペース	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	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	7:00		
8:00																						8:00		
9:00	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：三浦 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	初級者向き					ZUMBA 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	初級者向き		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 9:00-9:50	中級者向き		キックボクシング (1-6年) 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	低学年 高学年	親子キッズ(1-6年) キックボクシング 担当：佐々木 9:00-9:50				9:00		
10:00	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。	ボディメイク 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 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：中村 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 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：中村 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 中級者向き		キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き		シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 10:00-10:50	中級者向き	10:00	
11:00	クロスフィットHIT 担当：瑞奈 強度：★★★ 難易度：★★ 11:00-11:50	中級者向き 上級者向き		くびれヒップUP(女性) 担当：三浦 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	女性限定					シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50	中級者向き		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 11:00-11:50	初級者向き				キックボクシング 担当：牧野 強度：★★ 難易度：★★ 11:00-11:50	中級者向き		ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	初級者向き 中級者向き	11:00	
12:00	CLOSE			CLOSE						CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			12:00		
13:00	アトックストレッチ 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50		ストレッチクラスの高 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：三浦 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 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：中村 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 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：中村 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 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：★ 13:00-13:50	初級者向き 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：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き	13:00
14:00	シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50	40代以上~ 初級者向き		シェイプアップキック 担当：三浦 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50	中級者向き					シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50	初級者向き		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 14:00-14:50	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。	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：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00-14:50	初級者向き	14:00
15:00																						15:00		
16:00	CLOSE			CLOSE						CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			16:00		
17:00	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	キックボクシング (1-6年) 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	低学年 高学年			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			キックボクシング (1-6年) 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	低学年 高学年	ZUMBA 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き		キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 16:00-16:50	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：川口 強度：★ 難易度：★ 16:00-17:50	初級者向き	17:00
18:00	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		ボディメイク 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	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	初級者向き			シェイプアップキック 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き 中級者向き		ウエイトルーム で行います。	クロスフィットHIT 担当：愛/中村 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	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：★ 18:00-18:50	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	18:00
19:00	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	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			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			キックボクシング 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き								19:00
20:00	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き	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			暗闇クラスの高 マットルーム 使用不可					キックボクシング 担当：我妻 強度：★★★ 難易度：★★★ 20:00-20:50	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：愛 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き 中級者向き							20:00
21:00	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き		フリースバーリング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50	上級者向き					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			シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★ 21:00-21:50	中級者向き								21:00
22:00																						22:00		
23:00																						23:00		
24:00																						24:00		
1:00																						1:00		
2:00																						2:00		
3:00																						3:00		
4:00																						4:00		
5:00																						5:00		
6:00																						6:00		

【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

はボクシンググローブ必要

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