



スタートゲート24ジム 長町店  
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	フリー	7:00
8:00																							8:00
9:00	ボディメイク 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/金子 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		くびれヒップUP 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	女性限定		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		キッズ (1~6年) 担当: 愛/中村 強度: ★ 難易度: ★	低学年 高学年		親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当: 牧野	初級者向き		9:00	
10:00	シェイプアップキック 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		シェイプアップキック 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 愛/金子 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/中村 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★★ 難易度: ★★	中級者向き		10:00	
11:00	くびれヒップUP 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★ 難易度: ★	女性限定		クロスフィットHIIT 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★★	中級者向き 上級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/金子 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボタックスストレッチ 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	クラスの為 用不可	クラスの為 用不可	ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		11:00	
12:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE				12:00
13:00	シェイプアップキック 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		ボディメイク 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 愛/金子 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 愛/中村 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★	40代以上~ 初級者向き		13:00	
14:00	ボディメイク 担当: 愛/中村/三浦 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		ボディメイク 担当: 愛/金子 強度: ★~ 難易度: ★	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: ★	初級者向き		暗闇キック 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	暗闇クラスの為 用不可	暗闇クラスの為 用不可	ボディメイク 担当: 愛/中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		14:00	
15:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き		シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		15:00	
16:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		くびれヒップUP 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	女性限定		16:00	
17:00	キッズキックボクシング (1~3年) 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★	低学年		ボディメイク 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		キッズキックボクシング (4~6年) 担当: 我妻 強度: ★ 難易度: ★	高学年		暗闇キック 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	暗闇クラスの為 用不可	暗闇クラスの為 用不可	ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		17:00	
18:00	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★~	初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当: 我妻 強度: ★~ 難易度: ★~	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	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: ★~	中級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	中級者向き						18:00
19:00	キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		キックボクシング 担当: 瑞奈 強度: ★★ 難易度: ★~	中級者向き		キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		キックボクシング 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	中級者向き						19:00
20:00	キックボクシング 担当: 渡辺/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★~★★★	中級者向き 上級者向き		ボディメイク 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★~ 難易度: ★	初級者向き 中級者向き		キックボクシング 担当: 瑞奈/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★~★★★	中級者向き 上級者向き		ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	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: ★~★★★	中級者向き 上級者向き		キックボクシング 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	中級者向き						20:00
21:00	フリースタイル 担当: 渡辺/我妻 強度: ★~ 難易度: ★★	上級者向き		クロスフィットHIIT 担当: 中村/金子/我妻 強度: ★★~★★★ 難易度: ★★	中級者向き 上級者向き		フリースタイル 担当: 渡辺/我妻 強度: ★~ 難易度: ★★	上級者向き		ボタックスストレッチ 担当: 瑞奈 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き		ボタックスストレッチ 担当: 瑞奈 強度: ★~ 難易度: ★	暗闇クラスの為 用不可	暗闇クラスの為 用不可	フリースタイル 担当: 牧野 強度: ★~ 難易度: ★★	上級者向き						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