



スタートゲート24ジム
4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	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース	クラス	マットスペース	ウエイトスペース		
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	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 9:00~9:50	初級者向き 中級者向き		2F ウエイトルームで 行います	女性限定	くびれヒップUP(女性) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★ 9:00~9:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	キッズボクシング (1~6年) 担当：齋藤 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	初級者向き 高学年				9:00	
10:00	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	女性限定		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	くびれヒップUP(女性) 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 10:00~10:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50	キックボクシング 担当：齋藤 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50	初級者向き	10:00	
11:00	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	クロスフィットHIIT 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	クロスフィットHIIT 担当：佐々木 強度：★★~★★★ 難易度：★★ 11:00~11:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50	キックボクシング 担当：齋藤 強度：★★~★★★ 難易度：★★~★★★ 11:00~11:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き		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：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 13:00~13:50	中級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 13:00~13:50	中級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★ 13:00~13:50	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 13:00~13:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	クロスフィットHIIT 担当：我妻/中村 強度：★★~★★★ 難易度：★★ 13:00~13:50		13:00
14:00	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50	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		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★ 14:00~14:50	中級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 14:00~14:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き		14:00	
15:00	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE				15:00
16:00																							16:00
17:00	キックボクシング (1~6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	低学年 高学年		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	キックボクシング (1~6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	低学年 高学年		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★ 難易度：★ 17:00~17:50	中級者向き	キックボクシング (1~6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	低学年 高学年		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	キックボクシング 担当：我妻/中村 強度：★★~★★★ 難易度：★★~★★★ 16:00~16:50	初級者向き	17:00
18:00	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	ボディメイク 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50	シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 18:00~18:50	初級者向き 中級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き		18:00	
19:00	キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	40代以上~ 初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	女性限定	くびれヒップUP(女性) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	キックボクシング 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	キックボクシング 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	キックボクシング 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★ 19:00~19:50	初級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	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		19:00	
20:00	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		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 20:00~20:50	キックボクシング 担当：佐々木 強度：★★~★★★ 難易度：★★~★★★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	クロスフィットHIIT 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 20:00~20:50	キックボクシング 担当：我妻 強度：★★~★★★ 難易度：★★~★★★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き	クロスフィットHIIT 担当：我妻/中村 強度：★★~★★★ 難易度：★★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き		2F 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：★ 20:00~20:50	キックボクシング 担当：我妻 強度：★★~★★★ 難易度：★★~★★★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き		20:00
21:00	20:00~21:50			2F ウエイトルームで 行います	初級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50	フリースタイル 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★★ 21:00~21:50	上級者向き		2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50	フリースタイル 担当：佐々木 強度：★★ 難易度：★★ 21:00~21:50	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50	2F ウエイトルームで 行います	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 21:00~21:50	フリースタイル 担当：我妻 強度：★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	初級者向き 中級者向き 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