フリー

2024.4.29現在

スタートゲート２４ジム　原町店
5月スケジュール

月曜日

マットスペース

フリー

9:30~10:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き

11:30~12:20 クロスフィットHIIT 担当：瑞奈 強度：★難易度：★ 初級者向き

17:30~18:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き 初級者向き

18:30~19:20 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★　難易度：★ 初級者向き

19:30~20:20 MMA総合格闘技 担当：我妻 強度：★～ 難易度：★～ 初級者向き 中級者向き

マット,ウエイトスペース

フリー

中級者向き

初級者向き 中級者向き

ウエイトスペース

フリー

10:30~11:20 ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～難易度：★

18:00~18:50 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

19:00~19:50 トランポリン 担当：瑞奈 強度：★難易度：★

20:00~20:50 くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★　難易度：★ 女性限定

火曜日

マットスペース

フリー

10:30~11:20 ZUMBA 担当：中村 強度：★～難易度：★ 初級者向き

11:30~12:20 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★　難易度：★ 初級者向き

17:30~18:20 キッズボクシング (1~6年) 担当：我妻 強度：★難易度：★ 低学年 高学年

19:30~20:20 キックボクシング 担当：牧野 強度：★難易度：★ 初級者向き

21:30~22:20 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

担当：牧野 強度：★～ 難易度：★★★

マット,ウエイトスペース

フリー

初級者向き

中級者向き

初級者向き 中級者向き

初級者向き 中級者向き

上級者向き

ウエイトスペース

フリー

12:30~13:20 ボディメイク 担当：中村 強度：★～難易度：★

18:30~19:20 ボディメイク 担当：我妻 強度：★～難易度：★ 初級者向き 中級者向き

19:30~20:20 クロスフィットHIIT 担当：我妻 強度：★難易度：★

水曜日

マットスペース

フリー

9:30~10:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★難易度：★

11:30~12:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き

17:30~18:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈/愛 強度：★～難易度：★ 初級者向き 中級者向き

20:30~21:20 暗闇キック 担当：瑞奈 強度：★～難易度：★ 初級者向き

マット,ウエイトスペース

フリー

初級者向き

女性限定

中級者向き

初級者向き 中級者向き

ウエイトスペース

フリー

10:30~11:20 くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★　難易度：★

19:30~20:20 ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～難易度：★

木曜日

マットスペース

フリー

10:30~11:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き

12:30~13:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★難易度：★ 初級者向き

17:00~17:50 キッズボクシング (1~6年) 担当：瑞奈 強度：★難易度：★ 低学年 高学年

18:00~18:50 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★～難易度：★ 初級者向き 中級者向き

19:00~19:50 キックボクシング 担当：我妻 強度：★　難易度：★ 初級者向き 中級者向き

20:00~20:50 MMA総合格闘技 担当：我妻 強度：★難易度：★ 女性限定

21:00~21:50 MMA総合格闘技 担当：我妻 強度：★★難易度：★ 初級者向き 中級者向き

マット,ウエイトスペース

フリー

初級者向き 中級者向き

初級者向き

ウエイトスペース

フリー

ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20

デトックスストレッチ 担当：瑞奈 強度：★　難易度：★ 11:30~12:20

ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★～難易度：★ 19:00~19:50

くびれヒップUP(女性) 担当：寒生/瑞奈 強度：★難易度：★ 20:00~20:50

金曜日

マットスペース

フリー

19:00~19:50 シェイプアップキック 担当：愛 強度：★★難易度：★ 中級者向き

マット,ウエイトスペース

フリー

初級者向き 中級者向き

女性限定

ウエイトスペース

フリー

18:00~18:50 ボディメイク 担当：愛 強度：★　難易度：★ 初級者向き

20:00~20:50 くびれヒップUP(女性) 担当：愛 強度：★難易度：★

土曜日

マットスペース

フリー

9:30~10:20 親子ボックスダンス (1~6年) 担当：中村 強度：★～難易度：★ 初級者向き

10:30~11:20 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★難易度：★ 中級者向き

11:30~12:20 ZUMBA 担当：中村 強度：★～難易度：★ 初級者向き

12:30~13:20 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★難易度：★ 中級者向き

14:00~14:50 キックボクシング 担当：齋藤 強度：★難易度：★ 初級者向き

15:00~15:50 キックボクシング 担当：齋藤 強度：★★～★★★ 難易度：★★～★★★ 初級者向き 中級者向き

16:00~16:50 フリースパーリング 担当：齋藤 強度：★～難易度：★★★ 上級者向き

17:00~17:50 MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★難易度：★ 初級者向き

18:00~18:50 MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★★難易度：★★ 初級者向き 中級者向き

マット,ウエイトスペース

フリー

初級者向き

女性限定

初級者向き 中級者向き

ウエイトスペース

フリー

クロスフィットHIIT 担当：愛/我妻 強度：★ 難易度：★ 11:30~12:20

くびれヒップUP(女性) 担当：愛 強度：★　難易度：★ 12:30~13:20

ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ 15:00~15:50

日曜日

マットスペース

フリー

9:00~9:50 キッズボクシング (1~6年) 担当：佐々木 強度：★難易度：★

10:00~10:50 ZUMBA 担当：中村 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：★

12:30~13:20 シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★★難易度：★

14:30~15:20 シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★難易度：★

マット,ウエイトスペース

フリー

低学年

女性限定

高学年

初級者向き

初級者向き

40代以上～

初級者向き

初級者向き 中級者向き

初級者向き

ウエイトスペース

フリー

くびれヒップUP(女性) 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50

クロスフィットHIIT 担当：佐々木 強度：★難易度：★ 10:00~10:50

ボディメイク 担当：佐々木 強度：★～難易度：★ 13:30~14:20

クロスフィットHIIT 担当：佐々木/我妻 強度：★難易度：★ 15:30~16:20