2024.4.29現在

スタートゲート２４ジム　泉バイパス店
5月スケジュール

月曜日

1F
- シェイプアップキック　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　10:30~11:20　初級者向き
- キッズボクシング（1~6年）担当：佐々木　強度：★　難易度：★　17:30~18:20　低学年　高学年
- シェイプアップキック　担当：佐々木　強度：★★難易度：★　18:30~19:20　中級者向き
- キックボクシング　担当：正志/佐々木　強度：★難易度：★　19:30~20:20　初級者向き
- キックボクシング　担当：正志/佐々木　強度：★★~★★★　難易度：★★~★★★　20:30~21:20　中級者向き　上級者向き

1F.2F
- 初級者向き　中級者向き
- 初級者向き

2F
- ボディメイク　担当：佐々木　強度：★~難易度：★　9:30~10:20
- クロスフィットHIIT　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　11:30~12:20

火曜日

1F
- 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
- MMA総合格闘技　担当：佐藤　強度：★　難易度：★　20:00~20:50　初級者向き　女性限定
- 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

1F.2F
- 初級者向き　中級者向き

2F
- ボディメイク　担当：愛　強度：★~難易度：★　18:00~18:50
- くびれヒップUP(女性)　担当：愛　強度：★　難易度：★　20:00~20:50

水曜日

クラス
- ZUMBA　担当：中村　強度：★~難易度：★　10:30~11:20　初級者向き
- シェイプアップキック　担当：中村　強度：★　難易度：★　12:30~13:20　初級者向き
- キッズボクシング（1~6年）担当：佐々木　強度：★　難易度：★　17:30~18:20　低学年　高学年
- シェイプアップキック　担当：佐々木/中村　強度：★~難易度：★　18:30~19:20　初級者向き　中級者向き
- ZUMBA　担当：中村　強度：★~難易度：★　19:30~20:20　初級者向き　初級者向き
- シェイプアップキック　担当：中村　強度：★　難易度：★　20:30~21:20　初級者向き　初級者向き　中級者向き

マットスペース
- 初級者向き　中級者向き

ウエイトスペース
- ボディメイク　担当：中村　強度：★~難易度：★　11:30~12:20
- クロスフィットHIIT　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　19:30~20:20
- ボディメイク　担当：佐々木　強度：★~難易度：★　20:30~21:20

木曜日

クラス
- シェイプアップキック　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　9:30~10:20　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：★　11:30~12:20　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：★　19:00~19:50　初級者向き
- 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
- 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

マットスペース
- 初級者向き　中級者向き

ウエイトスペース
- クロスフィットHIIT　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　10:30~11:20
- ボディメイク　担当：佐々木　強度：★~難易度：★　18:00~18:50
- クロスフィットHIIT　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　20:00~20:50

金曜日

クラス
- シェイプアップキック　担当：佐々木　強度：★★難易度：★　10:30~11:20　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：★　12:30~13:20　初級者向き
- キッズボクシング（1~6年）担当：佐々木　強度：★　難易度：★　17:30~18:20　低学年　高学年
- シェイプアップキック　担当：牧野/佐々木　強度：★~　難易度：★　19:30~20:20　初級者向き　中級者向き
- キックボクシング　担当：牧野/佐々木　強度：★★~★★★　難易度：★★~★★★　20:30~21:20　中級者向き　上級者向き
- フリースパーリング　担当：牧野　強度：★難易度：★★★　21:30~22:20　上級者向き

マットスペース
- 初級者向き　中級者向き
- 女性限定
- 初級者向き　中級者向き

ウエイトスペース
- ボディメイク　担当：佐々木　強度：★~難易度：★　9:30~10:20
- くびれヒップUP(女性)　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　11:30~12:20
- ボディメイク　担当：佐々木　強度：★~難易度：★　18:30~19:20

土曜日

クラス
- 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：★　9:30~10:20　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：★　10:30~11:20　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：★　12:30~13:20　中級者向き
- シェイプアップキック　担当：中村/佐々木　強度：★~難易度：★　14:30~15:20　初級者向き　中級者向き
- ZUMBA　担当：中村　強度：★~難易度：★　15:30~16:20　初級者向き

マットスペース
- 初級者向き　中級者向き

ウエイトスペース
- クロスフィットHIIT　担当：佐々木　強度：★　難易度：★　11:30~12:20
- ボディメイク　担当：佐々木　強度：★~　難易度：★　13:30~14:20

日曜日

クラス
- キッズボクシング（1~6年）担当：齋藤　強度：★　難易度：★　9:00~9:50　低学年　高学年
- シェイプアップキック　担当：瑞奈/齋藤　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：齋藤　強度：★　難易度：★　11:00~11:50　初級者向き　中級者向き　40代以上~
- シェイプアップキック　担当：瑞奈/齋藤　強度：★~難易度：★　12:30~13:20　初級者向き　中級者向き
- キックボクシング　担当：齋藤　強度：★難易度：★　13:30~14:20　初級者向き　初級者向き　中級者向き
- キックボクシング　担当：齋藤　強度：★★~★★★　難易度：★★~★★★　14:30~15:20　初級者向き　中級者向き　女性限定

マットスペース
- 初級者向き　中級者向き
- 初級者向き

ウエイトスペース
- ボディメイク　担当：瑞奈　強度：★~難易度：★　11:00~11:50
- ボディメイク　担当：瑞奈　強度：★~難易度：★　13:30~14:20
- くびれヒップUP(女性)　担当：瑞奈　強度：★　難易度：★　14:30~15:20
- デトックスストレッチ　担当：瑞奈　強度：★　難易度：★　15:30~16:20