スタートゲート２４ジム　長町店
5月スケジュール

2024.4.29現在

月曜日

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：我妻 強度：★難易度：★
- 11:30~12:20 シェイプアップキック 担当：我妻 強度：★★難易度：★
- 17:00~17:50 キッズボクシング （1~3年） 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 低学年
- 19:00~19:50 キックボクシング 担当：牧野 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 20:00~20:50 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
- 21:00~21:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★~難易度：★★★ 上級者向き

マット,ウエイトスペース
- フリー
- 初級者向き
- 中級者向き
- 中級者向き
- 初級者向き

ウエイトスペース
- フリー
- 9:30~10:20 ボディメイク 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 初級者向き
- 10:30~11:20 ボディメイク 担当：松本 強度：★★難易度：★★ 初級者向き 中級者向き
- 11:30~12:20 くびれヒップUP(女性) 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 女性限定
- 18:00~18:50 クロスフィットHIIT 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 初級者向き

火曜日

マットスペース
- フリー
- 18:30~19:20 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★★難易度：★ 中級者向き
- 19:30~20:20 ZUMBA 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 20:30~21:20 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 初級者向き 女性限定

マット,ウエイトスペース
- フリー

ウエイトスペース
- フリー
- 19:30~20:20 ボディメイク 担当：松本 強度：★難易度：★★
- 20:30~21:20 くびれヒップUP(女性) 担当：松本 強度：★難易度：★

水曜日

マットスペース
- フリー
- 9:30~10:20 ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★
- 10:30~11:20 シェイプアップキック 担当：金子 強度：★難易度：★
- 17:30~18:20 キッズボクシング （1~3年） 担当：我妻 強度：★ 難易度：★ 高学年
- 19:30~20:20 シェイプアップキック 担当：牧野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 20:30~21:20 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
- 21:30~22:20 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★~難易度：★★★ 上級者向き

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
- 初級者向き 中級者向き

ウエイトスペース
- フリー
- 11:30~12:20 くびれヒップUP(女性) 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 女性限定
- 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

木曜日

マットスペース
- フリー
- 10:30~11:20 ボディメイク 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
- 12:30~13:20 ZUMBA 担当：中村 強度：★~難易度：★ 初級者向き
- 18:00~18:50 ZUMBA 担当：中村 強度：★~難易度：★ 初級者向き
- 19:00~19:50 シェイプアップキック 担当：中村/金子 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
- 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：金子 強度：★~難易度：★
- 20:00~20:50 くびれヒップUP(女性) 担当：金子 強度：★難易度：★

金曜日

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
- 18:30~19:20 暗闇キック 担当：瑞奈 強度：★~難易度：★
- 20:30~21:20 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き

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
- 暗闇クラスの為 使用不可
- 初級者向き 中級者向き

ウエイトスペース
- フリー
- 9:30~10:20 ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★~難易度：★
- 11:30~12:20 くびれヒップUP(女性) 担当：瑞奈 強度：★難易度：★
- 暗闇クラスの為 使用不可
- 19:30~20:20 ボディメイク 担当：瑞奈 強度：★~難易度：★

土曜日

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：牧野 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 10:00~10:50 キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 女性限定
- 11:00~11:50 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
- 13:00~13:50 シェイプアップキック 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き
- 14:00~14:50 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
- 15:00~15:50 クロスフィットHIIT 担当：瑞奈 強度：★★難易度：★ 中級者向き 上級者向き

マット,ウエイトスペース
- フリー

ウエイトスペース
- フリー

日曜日

マットスペース
- フリー
- 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 初級者向き
- 10:00~11:50 キックボクシング 担当：牧野 強度：★★ 難易度：★★ 中級者向き
- 13:00~13:50 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 女性限定
- 14:00~14:50 ZUMBA 担当：中村 強度：★~難易度：★ 初級者向き
- 15:00~15:50 シェイプアップキック 担当：中村 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
- 中級者向き
- 初級者向き

ウエイトスペース
- フリー
- 12:00~12:50 ボディメイク 担当：松本 強度：★~難易度：★ 初級者向き
- 13:00~13:50 くびれヒップUP(女性) 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 女性限定