



スタートゲート24ジム 原町店  
5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		
	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース	マットスペース	マットウエイトスペース	ウエイトスペース
9:00	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
10:00	シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★難易度: ★ 9:30~10:20	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: ★ 9:30~10:20	初級者向き					シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★難易度: ★ 9:30~10:20	初級者向き							
11:00			ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20				ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	初級者向き					ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	初級者向き							
12:00	クロスフィットHIT 担当: 瑞奈 強度: ★難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き					シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き					シェイプアップキック 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き							
13:00													ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 12:30~13:20	初級者向き							
14:00							シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 13:30~14:20	初級者向き													
15:00													ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 14:30~15:20	初級者向き							
16:00																					
17:00	シェイプアップキック 担当: 瑞奈/愛 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	初級者向き																			
18:00			ボディメイク 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50				キッズキック(1~6年) 担当: 我妻 強度: ★~難易度: ★ 17:30~18:20	低学年 高学年													
19:00			トランポリン 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50										クロスフィットHIT 担当: 我妻 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20	初級者向き							
20:00	MMA総合格闘技 担当: 我妻 強度: ★~難易度: ★ 20:00~21:20	女性限定					キックボクシング 担当: 我妻 強度: ★~難易度: ★ 19:30~20:20	初級者向き					シェイプアップキック 担当: 瑞奈/愛 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20	初級者向き							
21:00			くびれヒップUP(女性) 担当: 瑞奈 強度: ★~難易度: ★ 20:00~21:50				キックボクシング 担当: 我妻 強度: ★~難易度: ★ 20:30~21:20	初級者向き													
22:00																					
23:00																					
24:00																					
1:00																					
2:00																					
3:00																					
4:00																					
5:00																					
6:00																					
7:00																					
8:00																					
9:00																					

【スケジュール表の見方について】

はボクシンググローブ必要

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

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