



スタートゲート24ジム 原町店
6月スケジュール

| フリ | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | フリ | |
|-------|-------------------------------------|---------|----------|---|------------|----------|--|---------|---------------|--|---------|----------|--|------------|----------|--|---------|----------|-----|---------|----------|-------|-------|
| | 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 | | |
| 9:00 | フリー | | | フリー | | | フリー | | | フリー | | | フリー | | | フリー | | | フリー | | | 9:00 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 | |
| 11:00 | シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 中級者向き | | | | | ZUMBA 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | クラスの為 使用不可 | | | | シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | ボディメイク 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 11:00 | |
| 12:00 | | | | | | | 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 | | | | | 10:30~11:20 シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 中級者向き | | 10:30~11:20 ボディメイク 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 12:00 | |
| 13:00 | シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | | | | くびれヒップUP(女性) 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 女性限定 | | 11:30~12:20 シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | 11:30~12:20 HIT クラス 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 13:00 | |
| 14:00 | デトックスストレッチ 担当: 愛 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 シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | 12:30~13:20 HIT クラス 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 14:00 | |
| 15:00 | | | | | | | 13:30~14:20 シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 中級者向き | | キッズキック(1~6年) 担当: 我妻/高野 強度: ★ 難易度: ★ | 低学年 高学年 | | | | | | | | キッズキック(1~6年) 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 低学年 高学年 | | | | | | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | 17:00~17:50 シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 17:00~17:50 シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | 17:00~17:50 ボディメイク 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 18:00 | |
| 19:00 | シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 18:00~18:50 キックボクシング 担当: 牧野/高野 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 18:00~18:50 ボディメイク 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | 18:00~18:50 女性限定 | 女性限定 | | | | | 19:00 | |
| 20:00 | MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 19:00~19:50 キックボクシング 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 19:00~19:50 キックボクシング 担当: 牧野/高野 強度: ★ 難易度: ★ | 中級者向き | | 19:30~20:20 シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 中級者向き | | | | | 20:00 | |
| 21:00 | MMA総合格闘技 担当: 佐藤 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 | クラスの為 使用不可 | | | | 20:00~20:50 ZUMBA 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | 20:30~21:20 HIT クラス 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ | 初級者向き | | | | | 21:00 | |
| 22:00 | | | | | | | 21:00~21:50 フリー | | | | | | 21:00~21:50 フリー | | | | | | | | | | 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 |
| 7:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7:00 |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8:00 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |

【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 |