



スタートゲート24ジム 長町店  
6月スケジュール

2024.5.31現在

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	CLASS	マット/ウエイトスペース	ウエイトスペース	CLASS	マット/ウエイトスペース	ウエイトスペース	CLASS	マット/ウエイトスペース	ウエイトスペース	CLASS	マット/ウエイトスペース	ウエイトスペース	CLASS	マット/ウエイトスペース	ウエイトスペース	CLASS	マット/ウエイトスペース	ウエイトスペース	CLASS	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	親子キック(1~6年) キックボクシング 強度:★難易度:★	フリー	フリー	親子キック(1~6年) キックボクシング 強度:★難易度:★	フリー	フリー
10:00	ボディメイク上半身 担当:松本 強度:★~難易度:★		初級者向き				シェイプアップキック 担当:金子 強度:★難易度:★		初級者向き							キッズキック(1~6年) 担当:我妻/高野 強度:★難易度:★			キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★難易度:★		
11:00	HIIT クラス 担当:松本 強度:★難易度:★		初級者向き	ZUMBA 暗間クラスの為 担当:中村 強度:★~難易度:★	暗間クラスの為	使用不可	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★		初級者向き				シェイプアップキック 担当:金子 強度:★難易度:★		中級者向き	キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★難易度:★			キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★難易度:★		
12:00	ボディメイク下半身 担当:松本 強度:★~難易度:★		初級者向き	シェイプアップキック 担当:中村 強度:★難易度:★		使用不可	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★		初級者向き				ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★		中級者向き	キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★難易度:★			キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★難易度:★		
13:00				ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★		使用不可	暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★		初級者向き				暗間キック 担当:金子 強度:★難易度:★		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:★		使用不可							暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★		初級者向き						
15:00																					
16:00																					
17:00	キッズキック(1~6年) 担当:我妻/高野 強度:★難易度:★		低学年				キッズキック(1~6年) 担当:我妻 強度:★難易度:★		高学年				シェイプアップキック 担当:金子 強度:★難易度:★		初級者向き						
18:00	シェイプアップキック 担当:我妻 強度:★~難易度:★		初級者向き	シェイプアップキック 担当:中村 強度:★~難易度:★		中級者向き	HIIT クラス 担当:我妻 強度:★難易度:★		初級者向き				ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★		初級者向き						
19:00	ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★		初級者向き	ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★		中級者向き	ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★		初級者向き				ボディメイク 担当:松本 強度:★~難易度:★		初級者向き						
20:00	キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★~難易度:★		初級者向き	キックボクシング 担当:我妻 強度:★~難易度:★		中級者向き	シェイプアップキック 担当:我妻 強度:★~難易度:★		初級者向き				キックボクシング 担当:松本 強度:★~難易度:★		初級者向き						
21:00	キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★★難易度:★★		上級者向き	キックボクシング 担当:中村 強度:★難易度:★		初級者向き	MMA総合格闘技 担当:我妻 強度:★難易度:★		初級者向き				暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★		初級者向き						
22:00	ZUMBA 暗間クラスの為 担当:中村 強度:★~難易度:★		初級者向き	ZUMBA 暗間クラスの為 担当:中村 強度:★~難易度:★	暗間クラスの為	使用不可	MMAフリースタイルリング 担当:我妻 強度:★~難易度:★★★		中級者向き				ZUMBA 暗間クラスの為 担当:我妻 強度:★~難易度:★★★		中級者向き						
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