



スタートゲート24ジム 原町店 7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:我妻/新井 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		ポディメイク 担当:我妻/高野 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:★	初級者向き					10:30~11:20 ポディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★	初級者向き		10:30~11:20 シェイプアップキック 担当:我妻/高野 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:我妻/新井 強度:★難易度:★	初級者向き								女性限定													13:00
14:00	デトックスストレッチ 担当:愛/新井 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															14:00
15:00																							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																					17:00
18:00							キッズキック(1~6年) 担当:佐々木 強度:★難易度:★	低学年 高学年															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					17:00~17:50 ポディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★	初級者向き															19:00
20:00	MMA総合格闘技 担当:我妻 強度:★難易度:★	初級者向き					17:30~18:20 ポディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き															20:00
21:00	MMA総合格闘技 担当:我妻 強度:★★難易度:★★	中級者向き					18:00~18:50 キックボクシング 担当:我妻/佐々木 強度:★難易度:★	初級者向き															21:00
22:00							19:00~19:50 キックボクシング 担当:中村/愛 強度:★難易度:★	初級者向き															22:00
23:00							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														23:00
24:00							20:30~21:20 フリーバーリング 担当:我妻 強度:★~難易度:★★	初級者向き															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