

スタートゲート24ジム 長町店
7月スケジュール

| 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 中級者向き | | | | 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:佐々木 強度:★難易度:★ | | | キッズキック(1~6年) 担当:佐々木 強度:★難易度:★ | | |
| 11:00 | ボディメイク下半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ | | 初級者向き 中級者向き | | | | ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ | | 初級者向き 中級者向き | | | | | | | 9:00~9:50 キックボクシング 担当:牧野/新井 強度:★難易度:★ | | | 9:00~9:50 キックボクシング 担当:牧野/新井 強度:★難易度:★ | | |
| 12:00 | HIIT クラス 担当:松本 強度:★難易度:★ | | 初級者向き | | | | Totalボディアップ 担当:金子 強度:★難易度:★ | | 初級者向き | | | | | | | 10:00~10:50 ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ | | | 10:00~10:50 ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ | | |
| 13:00 | | | | | | | 暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ | | 暗間クラスの為 | | | | | | | 11:00~11:50 ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ | | | 11:00~11:50 ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00~12:50 暗間キック 担当:金子 強度:★難易度:★ | | | 12:00~12:50 暗間キック 担当:金子 強度:★難易度:★ | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00~13:50 フリー | | | 13:00~13:50 フリー | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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】

| 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 |