

スタートゲート24ジム 長町店
8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		
	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	親子キッズ(1-6歳)	フリー	フリー	親子キッズ(1-6歳)	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:★ 9:30-10:20 子連れOK		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	ボディメイク上半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 9:30-10:20 子連れOK		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歳) 担当:佐々木 強度:★~難易度:★		低学年	キッズキック(1-6歳) 担当:佐々木 強度:★~難易度:★		低学年
11:00	ボディメイク下半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 10:30-11:20 子連れOK		初級者向き				ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:30-11:20		初級者向き	ボディメイク下半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 10:30-11:20 子連れOK		初級者向き	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:30-11:20		初級者向き	キックボクシング 担当:牧野/慶 強度:★ 難易度:★		初級者向き	キックボクシング 担当:牧野/慶 強度:★ 難易度:★		初級者向き
12:00	HIT クラス 担当:松本 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20		初級者向き			Totalボディクラス 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20		初級者向き		HIT クラス 担当:松本 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:金子 強度:★~難易度:★ 12:00-12:50		初級者向き	キックボクシング 担当:牧野/慶 強度:★ 難易度:★		女性限定	キックボクシング 担当:牧野/慶 強度:★ 難易度:★		女性限定
13:00						暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ 12:30-13:20		暗間クラスの為 不可		暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ 12:30-13:20		暗間クラスの為 不可	暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ 12:00-12:50		暗間クラスの為 不可	暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ 12:30-13:20		暗間クラスの為 不可	暗間キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ 12:30-13:20		暗間クラスの為 不可
14:00																					
15:00																					
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】

👉 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