

スタートゲート24ジム 原町店
9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		
	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム
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	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
10:00		シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 9:30~10:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK																		
11:00		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20		シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	初級者向き															
12:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	デトックスストレッチ 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き		HIIT クラス 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き															
13:00					シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 12:30~13:20	初級者向き 中級者向き															
14:00					初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 13:30~14:20															
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00		シェイプアップキック 担当: 中村/愛 強度: ★~難易度: ★ 17:30~18:20	初級者向き 中級者向き		キッズキック(1~6年) 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	低学年 高学年															
19:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き	HIIT クラス 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き														
20:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	暗闘キック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 19:30~20:20	初級者向き		ボクシング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き															
21:00		MMA総合格闘技 担当: 我妻 強度: ★~難易度: ★ 20:30~21:50	初級者向き 中級者向き		暗闘キック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 19:30~20:20	初級者向き 中級者向き															
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