

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
9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	
	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー
9:00	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー
10:00				初級者向き ボディメイク上半身 担当:須賀 強度:★~難易度:★ 子連れOK										
11:00		女性限定 くびれヒップUP(女性) 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 子連れOK		初級者向き ボディメイク下半身 担当:須賀 強度:★~難易度:★ 子連れOK										
12:00		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★ 子連れOK		初級者向き HIIT クラス 担当:須賀 強度:★ 難易度:★ 子連れOK										
13:00		初級者向き ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★												
14:00		シェイプアップキック 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:高野 強度:★~難易度:★ 17:30~18:20		初級者向き ボディメイク上半身 担当:須賀 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50										
19:00		HIIT 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 18:30~19:20		初級者向き ボディメイク下半身 担当:須賀 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50										
20:00		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20		HIIT 担当:須賀 強度:★ 難易度:★ 20:00~20:50										
21:00		キックボクシング 担当:正志/高野 強度:★★~難易度:★★★ 20:30~21:20		MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★ 難易度:★ 21:00~21:50										
22:00		キックボクシング 担当:正志/高野 強度:★★~難易度:★★★ 21:30~22:20												
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