

スタートゲート24ジム 長町店
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	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース
9:00	フリー	初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク上半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 9:30~10:20 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 初級者向き 中級者向き 子連れOK																		
10:00																					
11:00																					
12:00																					
13:00																					
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】

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