

スタートゲート24ジム 原町店
10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 子連れOK		初級者向き ポディメイク上半身 担当: 須賀 強度: ★~難易度: ★ 10:00~10:50	初級者向き ポディメイク下半身 担当: 須賀 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20															
11:00		初級者向き ポディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20		初級者向き ポディメイク上半身 担当: 須賀 強度: ★~難易度: ★ 11:00~11:50	初級者向き ポディメイク下半身 担当: 須賀 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20																
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	クラスの為 ウエイトルーム 使用不可	初級者向き ポディメイク 担当: 須賀 強度: ★★ 難易度: ★ 12:00~12:50	初級者向き トランポリンクラス 担当: 須賀 強度: ★★ 難易度: ★ 12:00~12:50															
13:00																					
14:00																					
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	初級者向き ポディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き ポディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20															
19:00		ポディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き	ポウシング 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き くびれヒップUP(女性) 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き ポディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20															
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 中級者向き	キックボクシング 担当: 佐々木/高野 強度: ★★ 難易度: ★★ 20:00~20:50	初級者向き ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 20:30~21:20	初級者向き ポディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20															
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	フリーバーリング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★★ 21:00~21:50		初級者向き ポディメイク上半身 担当: 須賀 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50															
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