

スタートゲート24ジム 長町店
10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		
時間	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 ボディメイク下半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20																		
10:00																					
11:00																					
12:00		HIIT クラス 強度:★ 難易度:★ 11:30~12:20 ヨガクラス 担当:まどか 強度:★ 難易度:★ 12:30~13:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK																		
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00		キッズキック(1~6年) 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 17:00~17:50 シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50 キックボクシング 担当:牧野/佐々木 強度:★ 難易度:★ 19:00~19:50 キックボクシング 担当:牧野/佐々木 強度:★★ 難易度:★★ 20:00~20:50 フリースタイル 担当:牧野 強度:★~難易度:★★★ 21:00~21:50	低学年 高学年 初級者向き 中級者向き 初級者向き 中級者向き 初級者向き 中級者向き 初級者向き 中級者向き 初級者向き 中級者向き																		
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