

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
11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														
10:00		女性限定 初級者向き 子連れOK 9:30-10:20 担当:高野 強度:★ 難易度:★												
11:00		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 子連れOK		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 10:00-10:50 初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 9:30-10:20 初級者向き 中級者向き								
12:00		ボディメイク 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20 初級者向き 中級者向き		HIT クラス 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50 初級者向き ボディメイク		HIT クラス 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 10:30-11:20 初級者向き ボディメイク								
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		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 12:00-12:50 初級者向き 中級者向き		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20 初級者向き 中級者向き								
14:00														
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 子連れOK		ボディメイク上半身 担当:須賀 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 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:★ 17:30-18:20 初級者向き 中級者向き								
19:00		HIT クラス 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 18:30-19:20 初級者向き 中級者向き		ボディメイク下半身 担当:須賀 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50 初級者向き 中級者向き								
20:00		キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★ 難易度:★ 19:30-20:20 初級者向き 中級者向き		MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★ 難易度:★ 20:00-20:50 初級者向き 中級者向き		キックボクシング 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50 初級者向き 中級者向き								
21:00		キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20 初級者向き 中級者向き		MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★ 難易度:★ 21:00-21:50 初級者向き 中級者向き		キックボクシング 担当:牧野/高野 強度:★ 難易度:★ 20:00-20:50 初級者向き 中級者向き								
22:00		フリースタイル 担当:牧野 強度:★ 難易度:★ 21:30-22:20 初級者向き 中級者向き				フリースタイル 担当:牧野 強度:★ 難易度:★ 21:00-21:50 初級者向き 中級者向き								
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】

👤 はボクシンググローブ必要

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

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