

スタートゲート24ジム 長町店
11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	マットスペース	ウェイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウェイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウェイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウェイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウェイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウェイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウェイトスペース
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		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ポディメイク上半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 9:30~10:20				シェイプアップキック 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 9:30~10:20	初級者向き													
11:00		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ポディメイク下半身 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	ポディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20													
12:00		HIIT 担当:松本 強度:★ 難易度:★ 11:30~12:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK				暗闇キック 担当:金子 強度:★~難易度:★ 11:30~12:20	初級者向き 子連れOK													
13:00	クラスの為 使用不可	ヨガクラス 担当:まどか 強度:★ 難易度:★ 12:30~13:20	初級者向き 子連れOK																		
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	低学年 高学年				キッズキック(1~6年) 担当:我妻 強度:★ 難易度:★ 17:00~17:50	低学年 高学年													
18:00		シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 17:30~18:20	初級者向き 中級者向き			シェイプアップキック 担当:中村 強度:★~難易度:★ 17:30~18:20	初級者向き 中級者向き														
19:00		キックボクシング 担当:渡邊/佐々木 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50	初級者向き			HIIT 担当:我妻 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50	初級者向き														
20:00		キックボクシング 担当:渡邊/佐々木 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50	初級者向き 中級者向き			ポディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き														
21:00		キックボクシング 担当:佐々木 強度:★~難易度:★★ 20:00~20:50	上級者向き			暗闇キック 担当:中村 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き														
22:00						クラスの為 使用不可															
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