

スタートゲート24ジム 長町店
1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	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		HIT クラス 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 9:30~10:20 初級者向き			シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 9:00~9:50 初級者向き ポディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 10:00~10:50 初級者向き			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						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								
11:00		ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 10:30~11:20 初級者向き ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 11:30~12:20 初級者向き		ZUMBA 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 11:00~11:50 初級者向き 子連れOK				ボディメイク 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 10:30~11:20 初級者向き						ボディメイク 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 10:30~11:20 初級者向き								
12:00				クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可																	
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			シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 12:00~12:50 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:高野 強度:★ 難易度:★ 17:00~17:50 低学年 高学年			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 子連れOK			キッズキック(1~6年) 担当:工藤 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:高野 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50 初級者向き						HIT クラス 担当:工藤 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50 初級者向き														
19:00		キックボクシング 担当:尾形/高野 強度:★ 難易度:★ 19:00~19:50 初級者向き			ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 18:30~19:20 初級者向き			ボディメイク 担当:松本 強度:★ 難易度:★ 18:00~19:20 初級者向き						HIT クラス 担当:工藤 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:尾形/高野 強度:★ 難易度:★ 20:00~20:50 初級者向き		クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可			ボディメイク 担当:松本 強度:★★★ 19:30~20:50 初級者向き						キックボクシング 担当:牧野/工藤 強度:★ 難易度:★ 19:00~19:50 初級者向き								
21:00		フリースバーリング 担当:尾形 強度:★ 難易度:★★★ 21:00~21:50 上級者向き		クラスの為 使用不可	ZUMBA 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 20:30~21:20 初級者向き			ボクシングクラス 担当:石井 強度:★ 難易度:★ 20:00~20:50 初級者向き						ボクシングクラス 担当:石井 強度:★ 難易度:★ 20:00~20:50 初級者向き								
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