

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
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	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	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: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 子連れOK		シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		キッズキック(1~6年) 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★		キッズキック(1~6年) 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★
11:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 子連れOK		HIIT クラス 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★		ポデメイク下半身 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		ポデメイク下半身 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		ポデメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
12:00		ポデメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		ポデメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		ポデメイク上半身 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		ポデメイク上半身 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		女性限定 くびれヒップUP(女性) 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★		2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可		キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
13:00		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★		シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★						シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
14:00														シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
15:00														ポデメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
16:00														ポデメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
17:00														
18:00		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★		初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		キッズキック(1~6年) 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★		初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★				キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
19:00		初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		ポデメイク下半身 担当: 須賀 強度: ★~難易度: ★		初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★		初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★		初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★				キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★
20:00	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	HIIT クラス 担当: 工藤 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★			キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	
21:00		キックボクシング 担当: 牧野/工藤 強度: ★~難易度: ★~★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	MMA総合格闘技 担当: 須賀 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★			キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	
22:00		キックボクシング 担当: 牧野/工藤 強度: ★~難易度: ★~★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	フリートレーニング 使用不可	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★~難易度: ★~★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	初級者向き 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★			キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★	
23:00		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー			フリー	フリー
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