



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: ★★ 難易度: ★★ 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 | | | | | | キックボクシング 担当: 牧野/工藤 強度: ★★ 難易度: ★★ 20:00~20:50 上級者向き | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | ボクシングクラス 担当: 石井 強度: ★ 難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き | | | | | | フリースバーリング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★★ 21:00~21:50 上級者向き | | | | | | | |
| 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 |