

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
2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			
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F		
9:00	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		
10:00		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 9:30-10:20 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: ★ 9:30-10:20 初級者向き		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 子連れOK		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★ 9:30-10:20 初級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★ 9:30-10:20 初級者向き		キッズ(1-6年) キックボクシング 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★ 9:00-9:50 初級者向き 親子参加可		キッズキック(1-6年) 担当: 高野or我妻 強度: ★ 難易度: ★ 9:00-9:50 初級者向き	フリー	
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: ★ 10:30-11:20 初級者向き 子連れOK		HIIT クラス 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★ 10:30-11:20 初級者向き		ボディメイク下半身 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 10:30-11:20 初級者向き 子連れOK		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 子連れOK		ボディメイク 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 10:30-11:20 初級者向き 子連れOK		ボディメイク下半身 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 10:00-10:50 初級者向き 子連れOK		ボディメイク上半身 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 10:00-10:50 初級者向き 子連れOK	初級者向き	
12:00		ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★ 11:30-12:20 初級者向き 中級者向き		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		ボディメイク上半身 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 11:30-12:20 初級者向き 子連れOK		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 子連れOK		女性限定 くびれヒップUP(女性) 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 11:30-12:20 初級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 12:00-12:50 初級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 12:00-12:50 初級者向き 子連れOK	初級者向き 上級者向き	
13:00		シェイプアップキック 担当: 中村 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: 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: 高野 強度: ★ 難易度: ★ 12:30-13:20 初級者向き 中級者向き 子連れOK		シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★ 12:30-13:20 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: ★ 13:00-13:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク下半身 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 13:00-13:50 初級者向き 子連れOK	ボディメイク上半身 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 13:00-13:50 初級者向き 子連れOK	
14:00												ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 14:00-14:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 14:00-14:50 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 14:00-14:50 初級者向き 子連れOK	
15:00																
16:00																
17:00																
18:00		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		ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き		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		キックボクシング 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★ 17:00-17:50 初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き 中級者向き		キックボクシング 担当: 高野 強度: ★ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き 中級者向き	初級者向き	
19:00		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: 愛 強度: ★~ 難易度: ★ 19:00-19:50 初級者向き		キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 18:30-19:20 初級者向き		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 子連れOK		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 18:00-18:50 初級者向き 中級者向き	初級者向き 中級者向き	
20:00	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: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 19:30-20:20 初級者向き		くびれヒップUP(女性) 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ 19:30-20:20 初級者向き		女性限定 初級者向き		フリートレーニング 使用不可		ボディメイク 担当: 高野 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: 高野 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: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 19:00-19:50 初級者向き 中級者向き	初級者向き 中級者向き	
21:00		キックボクシング 担当: 牧野/氏家 強度: ★~ 難易度: ★★ 20:30-21:20 初級者向き 上級者向き		MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★ 20:00-20:50 初級者向き		キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 20:30-21:20 初級者向き 上級者向き		フリートレーニング 使用不可		ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~ 難易度: ★ 20:00-20:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 20:00-20:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 20:00-20:50 初級者向き 中級者向き	初級者向き 上級者向き	
22:00		ボディメイク 担当: 牧野 強度: ★~ 難易度: ★★ 21:30-22:20 初級者向き 上級者向き		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		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 21:30-22:20 初級者向き 上級者向き		フリートレーニング 使用不可		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 21:00-21:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 21:00-21:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~ 難易度: ★ 21:00-21:50 初級者向き 中級者向き	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】

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