

スタートゲート24ジム 長町店
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		
	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	シェイプアップキック 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き	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	親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当:牧野 強度:★~難易度:★	親子参加可 初級者向き
10:00	HIT 担当:高野 クラス 強度:★~難易度:★	初級者向き 9:30~10:20	ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★	フリー	初級者向き 9:00~9:50	ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★	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	キックボクシング 担当:牧野/氏家 強度:★~難易度:★	初級者向き	
11:00	フリー	初級者向き 中級者向き 9:30~10:20	ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★~難易度:★	フリー	ZUMBA 担当:中村 強度:★~難易度:★	初級者向き 子連れOK	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	キックボクシング 担当:牧野/氏家 強度:★~難易度:★	初級者向き	
12:00	フリー	初級者向き 中級者向き 10:30~11:20	ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★~難易度:★	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	キックボクシング 担当:牧野/氏家 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き	
13:00	フリー	初級者向き 中級者向き 11:30~12:20	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
14:00	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
15:00	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
16:00	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
17:00	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
18:00	キッズキック(1~6年) 担当:高野 強度:★~難易度:★	低学年 高学年	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
19:00	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
20:00	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
21:00	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
22:00	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

【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