スタートゲート２４ジム　原町店
3月スケジュール

月曜日
- パーソナル・フリー：フリー
- マットルーム：フリー
  - 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　子連れOK
  - ボディメイク　担当：愛　強度：★~難易度：★　10:30~11:20　初級者向き　中級者向き　子連れOK
  - デトックスストレッチ　担当：愛　強度：★　難易度：★　11:30~12:20　初級者向き
  - クラスの為 マットルーム 使用不可
  - シェイプアップキック　担当：愛　強度：★難易度：★　17:00~17:50　初級者向き
  - ボディメイク　担当：愛　強度：★~難易度：★　18:00~18:50　初級者向き　中級者向き
  - シェイプアップキック　担当：愛　強度：★難易度：★　19:00~19:50　初級者向き
  - MMA総合格闘技　担当：小林　強度：★~難易度：★~　20:30~21:50　初級者向き　中級者向き
- ウエイトルーム：フリー
  - ボディメイク　担当：愛　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：★　18:00~18:50　初級者向き
  - くびれヒップUP(女性)　担当：愛　強度：★　難易度：★　20:00~20:50　初級者向き　女性限定

火曜日
- パーソナル・フリー：フリー
- マットルーム：フリー
  - シェイプアップキック　担当：愛　強度：★~難易度：★　10:00~10:50　初級者向き　中級者向き
  - シェイプアップキック　担当：愛　強度：★難易度：★　12:00~12:50　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
  - 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　子連れOK
  - キックボクシング　担当：高野/氏家　強度：★~難易度：★~　20:00~20:50　初級者向き　中級者向き
  - フリースパーリング　担当：氏家　強度：★~難易度：★★　21:00~21:50　中級者向き　上級者向き
- ウエイトルーム：フリー
  - ボディメイク　担当：愛　強度：★~難易度：★　11:00~11:50　初級者向き　中級者向き
  - トランポリンクラス　担当：高野　強度：★★　難易度：★　19:00~19:50　初級者向き　中級者向き

水曜日
- パーソナル・フリー：フリー
- マットルーム：フリー
  - ZUMBA　担当：[illegible]　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：★　10:30~11:20　子連れOK　初級者向き
  - 暗闇キック　担当：中村　強度：★~難易度：★　11:30~12:20　初級者向き　中級者向き　子連れOK
  - クラスの為 マットルーム 使用不可
  - 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：中村　強度：★~難易度：★　18:30~19:20　初級者向き　中級者向き
  - シェイプアップキック　担当：中村/愛　強度：★~難易度：★　19:30~20:20　初級者向き　中級者向き
  - ZUMBA　担当：中村　強度：★~難易度：★　20:30~21:20　初級者向き
- ウエイトルーム：フリー
  - ボディメイク　担当：中村　強度：★~難易度：★　12:30~13:20　初級者向き　中級者向き　子連れOK
  - クラスの為 マットルーム 使用不可

木曜日
- パーソナル・フリー：フリー
- マットルーム：フリー
  - キッズキック(1~6年)　担当：高野　強度：★難易度：★　17:30~18:20　低学年　高学年
  - ボディメイク　担当：高野　強度：★~難易度：★　18:30~19:20　初級者向き　中級者向き
  - キックボクシング　担当：牧野　強度：★難易度：★　19:30~20:20　初級者向き
  - キックボクシング　担当：牧野/高野　強度：★★難易度：★★~　20:30~21:20　中級者向き　上級者向き
  - フリースパーリング　担当：牧野　強度：★~難易度：★★★　21:30~22:20　上級者向き
- ウエイトルーム：フリー
  - トランポリンクラス　担当：高野　強度：★★　難易度：★　19:30~20:20　初級者向き

金曜日
- パーソナル・フリー：フリー
- マットルーム：フリー
  - キックボクシング　担当：高野　強度：★難易度：★　10:00~10:50　初級者向き　女性限定　子連れOK
  - シェイプアップキック　担当：高野　強度：★~難易度：★　17:30~18:20　初級者向き　中級者向き　子連れOK
  - 暗闇キック　担当：高野　強度：★~難易度：★　20:30~21:20　初級者向き　中級者向き
  - クラスの為 マットルーム 使用不可
- ウエイトルーム：フリー
  - ボディメイク　担当：高野　強度：★~難易度：★　11:00~11:50　初級者向き　中級者向き　子連れOK
  - トランポリンクラス　担当：高野　強度：★★　難易度：★　12:00~12:50　初級者向き　子連れOK
  - HIIT クラス　担当：高野　強度：★　難易度：★　13:00~13:50　初級者向き
  - ボディメイク　担当：高野　強度：★~難易度：★　18:30~19:20　初級者向き　中級者向き　子連れOK
  - HIIT クラス　担当：高野　強度：★　難易度：★　19:30~20:20　初級者向き

土曜日
- パーソナル・フリー：フリー
- マットルーム：フリー
  - キッズボクシング(1~6年)　担当：長池　強度：★難易度：★　9:00~9:50　低学年　高学年
  - ボクシングクラス　担当：長池　強度：★難易度：★　10:00~10:50　初級者向き
  - ボクシングクラス　担当：長池　強度：★難易度：★　11:00~11:50　初級者向き　女性限定　子連れOK
  - ボクシングクラス　担当：長池　強度：★難易度：★　13:00~13:50　初級者向き
  - ボクシングクラス　担当：長池　強度：★~難易度：★　15:00~15:50　初級者向き　中級者向き
  - MMA総合格闘技　担当：川口　強度：★難易度：★　17:00~17:50　初級者向き
  - MMA総合格闘技　担当：川口　強度：★★難易度：★★　18:00~18:50　中級者向き
- ウエイトルーム：フリー
  - ボディメイク　担当：長池　強度：★~難易度：★　14:00~14:50　初級者向き　中級者向き

日曜日
- パーソナル・フリー：クラスの為 マットルーム 使用不可
- マットルーム：
  - K-POP　担当：中村　強度：★~難易度：★　9:00~9:50　初級者向き
  - シェイプアップキック　担当：中村　強度：★難易度：★　10:00~10:50　初級者向き　子連れOK
  - キックボクシング　担当：牧野　強度：★　難易度：★　13:00~13:50　初級者向き　40代以上
  - キックボクシング　担当：牧野　強度：★~難易度：★~　14:00~14:50　初級者向き　中級者向き
  - フリースパーリング　担当：牧野　強度：★~難易度：★★★　15:00~15:50　上級者向き
- ウエイトルーム：
  - 親子参加可
  - トランポリンクラス　担当：中村　強度：★★　難易度：★　11:00~11:50　初級者向き　子連れOK

【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