

スタートゲート24ジム 泉バイパス店  
3月スケジュール

	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	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F	パーソナル・フリー	1F	2F		
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					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 中級者向き 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 中級者向き 子連れOK								キッズキック(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 強度:★ 難易度:★ 9:00-9:50	初級者向き 低学年 高学年		
11:00		シェイプアップキック 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 10:30-11:20	初級者向き		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 10:30-11:20	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:高野 強度:★ 難易度:★ 10:30-11:20	初級者向き 中級者向き 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		ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 10:00-10:50	初級者向き	
12:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20		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 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 11:30-12:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK				2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可					ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50	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:★ 11:00-11:50	初級者向き 中級者向き 子連れOK	
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										ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 12:00-12:50	初級者向き 子連れOK		ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★ 難易度:★ 12:00-12:50	初級者向き
14:00																							
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		キッズキック(1-6年) 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	低学年 高学年		ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 17:30-18:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK									ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 17:30-18:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 17:30-18:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK
19:00	1Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き 子連れOK	親子参加可		ボディメイク 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50	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										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: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
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き 子連れOK	親子参加可		ボディメイク 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50	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										ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50	初級者向き 中級者向き 子連れOK
21:00		キックボクシング 担当:牧野 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK		キックボクシング 担当:高野/牧野 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK		キックボクシング 担当:高野/牧野 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK										ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当:中村 強度:★ 難易度:★ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK
22:00		フリーバーリング 担当:牧野 強度:★ 難易度:★★★ 21:30-22:20	上級者向き		フリーバーリング 担当:高野/牧野 強度:★ 難易度:★★★ 21:30-22:20	上級者向き		フリーバーリング 担当:高野/牧野 強度:★ 難易度:★★★ 21:30-22:20	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】

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