

スタートゲート24ジム 長町店
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		
9:00	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
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 ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20		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 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: 高野 強度: ★ 難易度: ★ 10:00~10:50	初級者向き ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20		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 ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20		キッズキック(1~6年) 担当: 牧野/氏家 強度: ★ 難易度: ★ 9:00~9:50	低学年 高学年	親子キック(1~6年) 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★ 9:00~9:50	親子参加可 初級者向き		
11:00																					
12:00				クラスの為 使用不可	ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き 子連れOK	クラスの為 使用不可	踊るキック 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き 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 子連れOK															
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00	キッズキック(1~6年) 担当: 石井 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: 我妻/氏家 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50	低学年 高学年		ボディメイク 担当: 松本 強度: ★ 18:00~19:20	初級者向き 子連れOK										
19:00	シェイプアップキック 担当: 石井 強度: ★ 難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き 子連れOK					HIT クラス 担当: 我妻/氏家 強度: ★ 難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き 子連れOK													
20:00	ボクシングクラス 担当: 石井 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き		クラスの為 使用不可	踊るキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 19:30~20:20	初級者向き	クラスの為 使用不可	踊るキック 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 19:30~20:20	初級者向き												
21:00	キックボクシング 担当: 尾形 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50	初級者向き			ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 20:30~21:20	初級者向き															
22:00	フリースバーリング 担当: 尾形 強度: ★~難易度: ★★ 21:00~21:50	初級者向き																			
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