

スタートゲート24ジム 原町店
4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	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム
9:00																					
10:00		初級者向き 中級者向き CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★			シェイプアップキック 担当:長池 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き 子連れOK															
11:00	クラスの為 マットルーム 使用不可				ボディメイク 担当:長池 強度:★~難易度:★																
12:00		初級者向き 中級者向き CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★			ボクシングクラス 担当:長池 強度:★~難易度:★	初級者向き 女性限定 子連れOK															
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00					キッズキック(1~6年) 担当:長池 強度:★~難易度:★	低学年 高学年															
18:00		初級者向き 中級者向き ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★			シェイプアップキック 担当:長池 強度:★~難易度:★	初級者向き 子連れOK															
19:00		初級者向き 中級者向き ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★			ボクシングクラス 担当:長池 強度:★~難易度:★	初級者向き															
20:00		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:★			ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き															
21:00	初級者向き 中級者向き MMA総合格闘技 担当:我妻 強度:★~難易度:★		初級者向き 女性限定		キックボクシング 担当:長池/藤太 強度:★~難易度:★	初級者向き 中級者向き															
22:00		初級者向き 中級者向き MMA総合格闘技 担当:我妻 強度:★~難易度:★			シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★	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

子連れOK

小学校1年生~6年生まで

親子参加可

キッズ会員親御様
一般会員のお子様