

スタートゲート24ジム 泉バイパス店  
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	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																						
10:00		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 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		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		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 中級者向き 子連れOK			親子キック(1~6年) 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		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 子連れOK			ボディメイク上半身 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 担当:高野 強度:★難易度:★ 10:30~11:20	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:★ 10:30~11:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK				期間トランポリンクラス 担当:高野 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:高野 強度:★難易度:★ 10:00~10:50	初級者向き 中級者向き	
12:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	デトックスストレッチ 担当:愛 強度:★難易度:★ 12:00~12:50	初級者向き			ボディメイク下半身 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		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				期間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		キックボクシング 担当:高野 強度:★難易度:★ 11:00~11:50	初級者向き 中級者向き	
13:00						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 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:★ 12:30~13:20	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 子連れOK			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 低学年 高学年		女性限定 くびれヒップUP(女性) 担当:須賀 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:愛 強度:★難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK									
19:00		K-POP 担当:中村 強度:★難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 子連れOK			ボディメイク 担当:高野 強度:★難易度:★ 18:00~18:50	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当:須賀 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:愛 強度:★難易度:★ 18:30~19:20	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	期間トランポリンクラス 担当:中村 強度:★難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き 子連れOK			キックボクシング 担当:高野 強度:★難易度:★ 19:00~19:50	初級者向き		ボディメイク 担当:須賀 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:愛 強度:★難易度:★ 18:30~19:20	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	中級者向き 上級者向き			MMA総合格闘技 担当:高野 強度:★難易度:★ 20:00~20:50	初級者向き		MMA総合格闘技 担当:須賀 強度:★★難易度:★★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当:愛 強度:★難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK									
22:00		キックボクシング 担当:牧野 強度:★★難易度:★★ 21:30~22:20	中級者向き 上級者向き			MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★難易度:★★ 21:00~21:50	初級者向き 中級者向き		MMA総合格闘技 担当:佐藤 強度:★★難易度:★★ 21:00~21:50	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当:愛 強度:★難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK									
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