スタートゲート２４ジム　長町店
4月スケジュール

月曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットスペース
フリー
- 17:00~17:50 キッズキック(1~6年) 担当：長池 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 18:00~18:50 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
- 19:00~19:50 ボクシングクラス 担当：長池 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 20:00~20:50 キックボクシング 担当：尾形 強度：★~★難易度：★~★ 初級者向き 中級者向き
- 21:00~21:50 フリースパーリング 担当：尾形 強度：★~難易度：★★ 中級者向き 上級者向き

ウエイトスペース
フリー

火曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットスペース
フリー
- 9:30~10:20 シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~★難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 10:30~11:20 ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 11:30~12:20 ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 12:30~13:20 シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~★難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 18:30~19:20 シェイプアップキック 担当：愛 強度：★難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 19:30~20:20 ボディメイク 担当：愛 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 20:30~21:20 シェイプアップキック 担当：愛 強度：★難易度：★ 初級者向き

ウエイトスペース
フリー
- 9:30~10:20 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 10:30~11:20 ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 11:30~12:20 初級者向き 子連れＯＫ
- 17:30~18:20 低学年 高学年
- 18:30~19:20 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 19:30~20:20 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 20:30~21:20 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ

水曜日

パーソナル・フリー
フリー
クラスの為 使用不可

マットスペース
フリー
- 9:30~10:20 シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 11:30~12:20 暗闇キック 担当：金子 強度：★~難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 17:00~17:50 キッズキック(1~6年) 担当：長池 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 18:00~18:50 HIIT クラス 担当：長池 強度：★ 難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 19:00~19:50 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
- 20:00~20:50 ボクシングクラス 担当：石井 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 21:00~21:50 ボクシングクラス 担当：石井 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き

ウエイトスペース
フリー
- 9:30~10:20 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 10:30~11:20 ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 11:30~12:20 初級者向き 子連れＯＫ

木曜日

パーソナル・フリー
フリー
クラスの為 使用不可
クラスの為 マットルーム 使用不可

マットスペース
フリー
- 10:00~10:50 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 11:00~11:50 ZUMBA 担当：牧野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 12:00~12:50 シェイプアップキック 担当：中村 強度：★難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 17:30~18:20 シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 18:30~19:20 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 19:30~20:20 HIIT クラス 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 初級者向き
- 20:30~21:20 暗闇キック 担当：高野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ

ウエイトスペース
フリー
- 9:30~10:20 ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 18:30~19:20 ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ

金曜日

パーソナル・フリー
フリー
クラスの為 使用不可

マットスペース
フリー
- 9:00~9:50 ピラティス 担当：佐藤 強度：★~難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 10:00~10:50 CORE 担当：佐藤 強度：★~難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 13:00~13:50 シェイプアップキック 担当：愛 強度：★難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 14:00~14:50 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 ボディメイク 担当：長池 強度：★~難易度：★
- 19:30~20:20 キックボクシング 担当：牧野/長池 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 20:30~21:20 キックボクシング 担当：牧野/長池 強度：★★難易度：★★~★ 中級者向き 上級者向き
- 21:30~22:20 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★~難易度：★★★ 上級者向き

ウエイトスペース
フリー
- 9:00~9:50 初級者向き 子連れＯＫ
- 10:00~10:50 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 13:30~14:20 初級者向き 中級者向き
- 14:30~15:20 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

土曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットスペース
フリー
- 9:00~9:50 キッズキック（1~6年） 担当：牧野/高橋 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 10:00~10:50 キックボクシング 担当：牧野/高橋 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 11:00~11:50 キックボクシング 担当：牧野/高橋 強度：★★難易度：★★~★ 中級者向き 上級者向き
- 12:00~12:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★~難易度：★★★ 上級者向き
- 13:30~14:20 初級者向き
- 14:30~15:20 中級者向き 上級者向き

ウエイトスペース
フリー
- 13:00~13:50 ボディメイク 担当：松本 強度：★ 難易度：★
- 14:00~14:50 ボディメイク 担当：松本 強度：★★~ 難易度：★★~

日曜日

パーソナル・フリー
フリー
クラスの為 使用不可

マットスペース
フリー
- 9:00~9:50 親子キッズ(1~6年) キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 親子参加可 初級者向き
- 10:00~10:50 キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 40代以上
- 11:00~11:50 キックボクシング 担当：牧野/勝太 強度：★~難易度：★~★ 初級者向き 中級者向き
- 12:00~12:50 フリースパーリング 担当：勝太 強度：★~難易度：★★★ 上級者向き
- 13:00~13:50 シェイプアップキック 担当：勝太 強度：★難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 14:00~14:50 ヨガクラス 担当：小瀬 強度：★~難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ

ウエイトスペース
フリー

【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