

スタートゲート24ジム 原町店
5月スケジュール

時間	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 子連れOK CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★			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 子連れOK ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20															
11:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	ピラティス 担当:佐藤 強度:★~難易度:★ 11:00~11:50	初級者向き CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★ 12:00~12:50	クラスの為 マットルーム 使用不可	デトックスストレッチ 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 11:30~12:20	初級者向き															
12:00																					
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 女性限定 くびれヒップUP(女性) 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 17:30~18:20			シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 17:00~17:50	初級者向き 子連れOK															
19:00		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20		ボクシングクラス 担当:長池 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50	初級者向き															
20:00		ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20	初級者向き MMA総合格闘技 担当:小林 強度:★~難易度:★~ 20:30~21:50		ボクシングクラス 担当:長池 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50	初級者向き															
21:00	初級者向き 中級者向き				ボクシングクラス 担当:長池 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50	初級者向き															
22:00					ボクシングクラス 担当:長池 強度:★ 難易度:★ 18:00~18:50	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】

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