

スタートゲート24ジム 長町店  
5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 フリー	パーソナル・フリー フリー	パーソナル・フリー フリー	パーソナル・フリー フリー	パーソナル・フリー フリー	パーソナル・フリー フリー	パーソナル・フリー フリー
10:00	マットスペース フリー	マットスペース フリー	マットスペース フリー	マットスペース フリー	マットスペース フリー	マットスペース フリー	マットスペース フリー
11:00	ウエイトスペース フリー	ウエイトスペース フリー	ウエイトスペース フリー	ウエイトスペース フリー	ウエイトスペース フリー	ウエイトスペース フリー	ウエイトスペース フリー
12:00		クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	キッズキック(1~6年) 担当: 藤大 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	親子キック(1~6年) 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★
18:00	シェイプアップキック 担当: 藤大 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/石井 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 松本 強度: ★ 難易度: ★	HIT クラス 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★ 難易度: ★
19:00	キックボクシング 担当: 藤大 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/石井 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~	キックボクシング 担当: 牧野/藤太 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~
20:00	キックボクシング 担当: 藤大 強度: ★~難易度: ★~	初級者向き ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/石井 強度: ★~難易度: ★~	ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~	キックボクシング 担当: 牧野/藤太 強度: ★★ 難易度: ★★	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~
21:00	フリースパーリング 担当: 藤大 強度: ★~難易度: ★★	初級者向き ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★	フリースパーリング 担当: 牧野 強度: ★~難易度: ★★	フリースパーリング 担当: 牧野 強度: ★~難易度: ★★	フリースパーリング 担当: 牧野 強度: ★~難易度: ★★	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~	初級者向き ボディメイク 担当: 松本 強度: ★★~ 難易度: ★★~
22:00	21:00~21:50		21:00~21:50		21:00~21:50		
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