

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
8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	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
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		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 子連れOK		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★~難易度:★								
11:00		ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★		HIT クラス 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★~難易度:★								
12:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	ボディメイク 担当:愛 強度:★ 難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★~難易度:★								
13:00		子連れOK		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★										
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:★		キッズキック(1~6年) 担当:高野 強度:★ 難易度:★		シェイプアップキック 担当:高野 強度:★ 難易度:★		キッズキック(1~6年) 担当:高野 強度:★ 難易度:★						
19:00		ボディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★		ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★						
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	キックボクシング 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★~難易度:★		キックボクシング 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★~難易度:★						
21:00		キックボクシング 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★~難易度:★		キックボクシング 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★~難易度:★						
22:00		キックボクシング 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク上半身 担当:高野 強度:★~難易度:★		キックボクシング 担当:高野 強度:★ 難易度:★		ボディメイク下半身 担当:高野 強度:★~難易度:★						
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