

スタートゲート24ジム 長町店
8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		シェイプアップキック 担当：中村 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：金子 強度：★ 難易度：★ 9:30~10:20 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 10:30~11:20 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 11:30~12:20 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き 子連れOK
13:00		ボディメイク 担当：中村 強度：★~難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 10:30~11:20 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 11:30~12:20 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：金子 強度：★~難易度：★ 11:00~11:50 初級者向き 子連れOK
14:00		ZUMBA 担当：中村 強度：★~難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当：金子 強度：★~難易度：★ 11:30~12:20 初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当：金子 強度：★~難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当：金子 強度：★~難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当：金子 強度：★~難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当：金子 強度：★~難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK
15:00		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当：金子 強度：★ 難易度：★ 12:00~12:50 初級者向き 子連れOK
16:00							
17:00	キッズキック(1~6年) 担当：勝大 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 低学年 高学年	キッズキック(1~6年) 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 初級者向き	キッズキック(1~6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:20~18:10 低学年 高学年	キッズキック(1~6年) 担当：長池 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 初級者向き	キッズキック(1~6年) 担当：長池 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 初級者向き	キッズキック(1~6年) 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 17:30~18:20 初級者向き	キッズキック(1~6年) 担当：勝大 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50 親子参加可
18:00	シェイプアップキック 担当：勝大 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き	ボディメイク 担当：愛 強度：★~難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き	ボディメイク 担当：愛 強度：★~難易度：★ 18:00~18:50 初級者向き	ボディメイク 担当：長池 強度：★ 18:00~19:20 初級者向き	ボディメイク 担当：長池 強度：★ 18:00~19:20 初級者向き	ボディメイク 担当：松本 強度：★~難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き	ボディメイク 担当：勝大 強度：★~難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き
19:00	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 入門編	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50 初級者向き	キックボクシング 担当：松本 強度：★~難易度：★ 13:00~13:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/氏家 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き
20:00	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★~難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き	キックボクシング 担当：石井 強度：★~難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★~難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★~難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/阿部 強度：★~難易度：★ 20:00~20:50 初級者向き	キックボクシング 担当：松本 強度：★~難易度：★ 14:00~14:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大/氏家 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50 初級者向き
21:00	キックボクシング 担当：勝大 強度：★~難易度：★★ 21:00~21:50 初級者向き	キックボクシング 担当：石井 強度：★~難易度：★ 21:00~21:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大 強度：★~難易度：★★ 21:00~21:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大 強度：★~難易度：★★ 21:00~21:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大 強度：★~難易度：★★ 21:00~21:50 初級者向き	キックボクシング 担当：松本 強度：★~難易度：★★ 15:00~15:50 初級者向き	キックボクシング 担当：勝大 強度：★~難易度：★★ 12:00~12:50 初級者向き
22:00							
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