

スタートゲート24ジム 原町店
10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	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	
10:00		初級者向き 中級者向き 子連れOK	強度：★～難易度：★	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	ポディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★				クラスの為 マットルーム 使用不可	期間キック 担当：小川 強度：★～難易度：★	初級者向き 子連れOK							親子キック(1-6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★	親子参加可	低学年 高学年	
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：★	初級者向き 子連れOK	デトックスストレッチ 担当：愛 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK		スペース貸しの高 マットルーム 使用不可	スペース貸しの高 マットルーム 使用不可		キックボクシング 担当：高野 強度：★ 難易度：★	女性限定 入門編		シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★				キックボクシング 担当：佐々木/高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	40代以上	
12:00		初級者向き 中級者向き	強度：★～難易度：★										シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★				キックボクシング 担当：佐々木/高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK		
13:00													スペース貸しの高 マットルーム 使用不可	スペース貸しの高 マットルーム 使用不可								
14:00													スペース貸しの高 マットルーム 使用不可	スペース貸しの高 マットルーム 使用不可								
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00													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	ポディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★				キッズキック(1-6年) 担当：高野 強度：★ 難易度：★	親子参加可	低学年 高学年	
19:00	シェイプアップキック 担当：遠藤/愛 強度：★～難易度：★	初級者向き 中級者向き	強度：★～難易度：★	キックボクシング 担当：高野/大槻 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：遠藤 強度：★～難易度：★				キックボクシング 担当：高野/石井 強度：★ 難易度：★	女性限定 入門編		シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★				MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★ 難易度：★	親子参加可		
20:00		ポディメイク 担当：遠藤 強度：★～難易度：★	初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当：高野/大槻 強度：★～難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：遠藤 強度：★～難易度：★				キックボクシング 担当：高野/石井 強度：★ 難易度：★	女性限定 入門編		シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★				MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★ 難易度：★	親子参加可		
21:00				フリーランスパーソナル 担当：高野 強度：★～難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：遠藤 強度：★～難易度：★				フリーランスパーソナル 担当：高野 強度：★～難易度：★	女性限定 入門編		シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	ポディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★							
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