

スタートゲート24ジム 長町店
11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	
9:00	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ウェイトスペース	
10:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 9:00-9:50 ボクシングクラス 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 10:00-10:50	シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 10:00-10:50	シェイプアップキック 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★ 9:30-10:20	シェイプアップキック 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★ 9:30-10:20	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30-11:20			
11:00	HIT 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 11:00-11:50	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 11:00-11:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30-11:20	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30-11:20	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30-11:20	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30-11:20	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30-11:20	
12:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 12:00-12:50	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	
13:00	シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 12:00-12:50	ZUMBA 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 12:00-12:50	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	
14:00	シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
15:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
16:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
17:00	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★ 17:00-17:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
18:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
19:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
20:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
21:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	
22:00	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 13:00-13:50	

【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