

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: ★	シェイプアップキック 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★	シェイプアップキック 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★	シェイプアップキック 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
11:00	ボクシングクラス 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	ボクシングクラス 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★	ボクシングクラス 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★	ボクシングクラス 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★	ボクシングクラス 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
12:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	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	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
13:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	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	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
14:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	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	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
15:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	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	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
16:00	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★	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	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 牧野/菊池 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/菊池 強度: ★ 難易度: ★
17:00	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1~6年) 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★
18:00	シェイプアップキック 担当: 勝大 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 遠藤 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 遠藤 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 山西 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 山西 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 愛/菊池 強度: ★ 難易度: ★	ボディメイク 担当: 愛/菊池 強度: ★ 難易度: ★
19:00	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★
20:00	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★
21:00	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★
22:00	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 勝大/阿部 強度: ★ 難易度: ★

【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