スタートゲート２４ジム　原町店

12月スケジュール

月曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットルーム
フリー
- 11:00~11:50 ピラティス 担当：佐藤 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き / 子連れＯＫ）

クラスの為 マットルーム 使用不可

ウエイトルーム
フリー
- 10:00~10:50 CORE 担当：佐藤 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）
- 12:00~12:50 CORE 担当：佐藤 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）
- 17:30~18:20 くびれヒップUP(女性) 担当：愛 強度：★　難易度：★ （初級者向き / 女性限定）
- 19:30~20:20 ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）

火曜日

パーソナル・フリー
フリー

クラスの為 マットルーム 使用不可

マットルーム
フリー
- 9:30~10:20 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）
- 11:30~12:20 デトックスストレッチ 担当：愛 強度：★　難易度：★ （初級者向き）
- 17:00~17:50 シェイプアップボクシング 担当：菊池 強度：★難易度：★ （初級者向き）
- 18:30~19:20 シェイプアップキック 担当：愛 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）
- 19:00~19:50 キックボクシング 担当：牧野/菊池 強度：★難易度：★ （入門編）
- 20:00~20:50 キックボクシング 担当：牧野/菊池 強度：★～難易度：★～ （初級者向き / 中級者向き）
- 21:00~21:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★～難易度：★★ （中級者向き / 上級者向き）

ウエイトルーム
フリー
- 10:30~11:20 ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き / 子連れＯＫ）
- 18:00~18:50 ボディメイク 担当：菊池 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）
- 20:00~20:50 ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ （中級者向き / 上級者向き）

水曜日

パーソナル・フリー
フリー

スペース貸しの為 マットルーム 使用不可
11:00~12:00

マットルーム
フリー

スペース貸しの為 マットルーム 使用不可
11:00~12:00
- 17:00~17:50 キッズボクシング(1～6年) 担当：高野 強度：★難易度：★ （低学年 / 高学年）
- 19:00~19:50 シェイプアップボクシング 担当：高野 強度：★難易度：★ （初級者向き）
- 21:00~21:50 シェイプアップボクシング 担当：高野 強度：★難易度：★ （初級者向き）

ウエイトルーム
フリー
- 18:00~18:50 ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）
- 20:00~20:50 ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ （中級者向き）

木曜日

パーソナル・フリー
フリー

クラスの為 マットルーム 使用不可

スペース貸しの為 マットルーム 使用不可
13:30~14:30

マットルーム
フリー
- 10:00~10:50 暗闇キック 担当：小川 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 子連れＯＫ）
- 11:00~12:20 キックボクシング 担当：高野 強度：★難易度：★ （女性限定 / 入門編）

スペース貸しの為 マットルーム 使用不可
13:30~14:30
- 17:00~17:50 シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★　難易度：★ （初級者向き / 子連れＯＫ）
- 19:00~19:50 キックボクシング 担当：牧野/阿部 強度：★難易度：★ （入門編 / 初級者向き / 中級者向き）
- 20:00~20:50 キックボクシング 担当：牧野/阿部 強度：★★難易度：★★～ （中級者向き / 上級者向き）
- 21:00~21:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★～難易度：★★★ （上級者向き）

ウエイトルーム
フリー
- 12:30~13:50 ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 子連れＯＫ）
- 18:00~18:50 トランポリンクラス 担当：櫻庭 強度：★★　難易度：★ （初級者向き / 中級者向き / 子連れＯＫ）
- 19:00~19:50 ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き / 子連れＯＫ）

金曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットルーム
フリー
- 11:00~11:50 シェイプアップキック 担当：高野 強度：★　難易度：★ （初級者向き）
- 13:00~13:50 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）
- 17:30~18:20 キッズキック(1～6年) 担当：高野 強度：★難易度：★ （低学年 / 高学年）
- 19:30~20:20 HIIT クラス 担当：高野 強度：★　難易度：★ （初級者向き）
- 20:30~21:20 シェイプアップキック 担当：高野 強度：★　難易度：★ （初級者向き）

ウエイトルーム
フリー
- 10:00~10:50 HIIT クラス 担当：高野 強度：★　難易度：★ （初級者向き）
- 12:00~12:50 ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 子連れＯＫ）
- 18:30~19:20 ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）

土曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットルーム
フリー
- 9:00~9:50 シェイプアップキック 担当：菊池 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 子連れＯＫ）
- 11:00~11:50 シェイプアップキック 担当：菊池 強度：★～難易度：★ （初級者向き）
- 13:00~13:50 キックボクシング 担当：菊池/牧野 強度：★難易度：★ （入門編）
- 14:00~14:50 キックボクシング 担当：菊池/牧野 強度：★★難易度：★★～ （中級者向き / 上級者向き）
- 15:00~15:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★～難易度：★★★ （上級者向き）
- 17:00~17:50 MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★難易度：★ （入門編）
- 18:00~18:50 MMA総合格闘技 担当：川口 強度：★★難易度：★★ （中級者向き）

ウエイトルーム
フリー
- 10:00~10:50 ボディメイク 担当：菊池 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）

日曜日

パーソナル・フリー
フリー

スペース貸しの為 マットルーム 使用不可
14:00~14:50

マットルーム
フリー
- 9:00~9:50 キッズキック(1～6年) 担当：佐々木 強度：★難易度：★ （低学年 / 高学年）
- 10:00~10:50 シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 子連れＯＫ）
- 12:00~12:50 ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★難易度：★ （初級者向き）
- 13:00~13:50 ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★～難易度：★ （初級者向き / 中級者向き）
- 14:00~14:50 スペース貸しの為 マットルーム 使用不可
- 15:00~15:50 キックボクシング 担当：佐々木 強度：★★難易度：★★～ （中級者向き / 上級者向き）
- 16:00~16:50 フリースパーリング 担当：佐々木 強度：★～難易度：★★★ （上級者向き）

ウエイトルーム
フリー
- 11:00~11:50 HIIT クラス 担当：佐々木 強度：★　難易度：★ （初級者向き）

【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