

スタートゲート24ジム 泉バイパス店  
12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		
	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	
9:00															
10:00		シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 9:30-10:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~難易度：★ 9:30-10:20	初級者向き 中級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~難易度：★ 9:30-10:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 9:30-10:20	初級者向き		親子キック(1~6年) 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	初級者向き 親子参加可	キックボクシング 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	入門編 親子参加可
11:00		ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★~難易度：★ 10:30-11:20	初級者向き 中級者向き	HIT 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 10:30-11:20	初級者向き	ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 10:30-11:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 10:30-11:20	初級者向き 親子参加可	増田トランポリンクラス 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 10:30-11:20	初級者向き 親子参加可	ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 11:00-11:50	ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き
12:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き		ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 11:30-12:20	初級者向き 中級者向き	ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 11:30-12:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK			2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可		ZUMBA 担当：中村 強度：★~難易度：★ 11:30-12:20		ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 13:00-13:50	初級者向き 中級者向き
13:00				シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 12:30-13:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 12:30-13:20	初級者向き 中級者向き 子連れOK							キックボクシング 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 13:00-13:50	入門編
14:00														キックボクシング 担当：高野 強度：★★ 難易度：★★~ 14:00-14:50	初級者向き 中級者向き
15:00														フリーバーリング 担当：高野 強度：★ 難易度：★★★ 15:00-15:50	上級者向き
16:00															初級者向き
17:00															
18:00		シェイプアップキック 担当：中村 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：高野 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	低学年 高学年	ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★~難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：菊池 強度：★~難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き			
19:00		ボディメイク 担当：中村 強度：★~難易度：★ 18:30-19:20	初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き	ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き 中級者向き 子連れOK		ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き	ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き			
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	キックボクシング 担当：尾形 強度：★ 難易度：★ 19:30-20:20	入門編	ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き	ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き	ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★ 19:00-19:50	初級者向き	キックボクシング 担当：高野/大槻 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	入門編	
21:00		キックボクシング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★~ 20:30-21:20	初級者向き 中級者向き 上級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き 中級者向き		MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き	キックボクシング 担当：高野/大槻 強度：★★ 難易度：★★~ 20:00-20:50	中級者向き 上級者向き	
22:00		フリーバーリング 担当：尾形 強度：★ 難易度：★★★ 21:30-22:20	初級者向き 中級者向き 上級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き		MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き	フリーバーリング 担当：高野 強度：★★ 難易度：★★★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き 上級者向き	
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