

スタートゲート24ジム 原町店
1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		
時間	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																					
10:00		初級者向き 中級者向き 子連れOK CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★			シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 9:30~10:20 初級者向き 子連れOK ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20																
11:00	クラスの為 マットルーム 使用不可		初級者向き CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★	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:★																
12:00		初級者向き 中級者向き			デトックスストレッチ 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 11:30~12:20 初級者向き																
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00		初級者向き 女性限定 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20 初級者向き ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20 中級者向き	くびれヒップUP(女性) 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 17:30~18:20 初級者向き 女性限定 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20 初級者向き ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20 中級者向き		キッズキック(1~6年) 担当:高野 強度:★~難易度:★ 17:00~17:50 初級者向き ボディメイク 担当:高野 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50 入門編 キックボクシング 担当:高野/阿部 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50 初級者向き クラス 担当:高野 強度:★~難易度:★ 20:00~20:50 初級者向き クラス 担当:高野 強度:★~難易度:★ 21:00~21:50 初級者向き																
19:00																					
20:00																					
21:00																					
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