

スタートゲート24ジム 長町店
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	
9:00	パーソナル・フリー マットスペース シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 9:00~9:50 子連れOK 初級者向き	パーソナル・フリー マットスペース フリー	パーソナル・フリー マットスペース フリー	パーソナル・フリー マットスペース フリー	パーソナル・フリー マットスペース フリー	パーソナル・フリー マットスペース フリー	パーソナル・フリー マットスペース フリー	
10:00	ボクシングクラス 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 10:00~10:50 初級者向き		シェイプアップキック 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★ 9:30~10:20 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当: 金子 強度: ★ 難易度: ★ 9:30~10:20 初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当: 金子 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: 櫻庭 強度: ★~難易度: ★ 10:00~10:50 子連れOK 初級者向き 中級者向き	親子キック(1~6年) 担当: 石井 強度: ★ 難易度: ★ 9:00~9:50 初級者向き 親子参加可	
11:00	ボクシングクラス 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 11:00~11:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20 初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当: 金子 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20 初級者向き 子連れOK	キックボクシング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 10:00~10:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 石井 強度: ★ 難易度: ★ 10:00~10:50 初級者向き 親子参加可	
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 初級者向き 中級者向き		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	キックボクシング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 11:00~11:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 石井 強度: ★~難易度: ★ 11:00~11:50 初級者向き 親子参加可	
13:00						キックボクシング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 12:00~12:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 石井 強度: ★~難易度: ★ 12:00~12:50 初級者向き 親子参加可	
14:00						ボディメイク上半身 担当: 松本 強度: ★~難易度: ★ 13:00~13:50 初級者向き 中級者向き	ボディメイク下半身 担当: 松本 強度: ★~難易度: ★ 13:00~13:50 初級者向き 親子参加可	
15:00						ボディメイク下半身 担当: 松本 強度: ★~難易度: ★ 14:00~14:50 初級者向き 中級者向き	ヨガクラス 担当: 小瀬 強度: ★~難易度: ★ 14:00~14:50 初級者向き 親子参加可	
16:00						ボディメイク 担当: 松本 強度: ★ 難易度: ★ 15:00~15:50 初級者向き		
17:00	キッズキック(1~6年) 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50 低学年 高学年		キッズキック(1~6年) 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50 低学年 高学年	筋力リリース 担当: 山西 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50 初級者向き	筋力リリース 担当: 山西 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50 初級者向き	シェイプアップキック 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50 初級者向き 子連れOK		
18:00	シェイプアップキック 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★ 18:00~18:50 初級者向き	ボディメイク 担当: 遠藤 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50 初級者向き 中級者向き		ボディメイク 担当: 山西 強度: ★ 18:00~19:20 初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当: 山西 強度: ★ 18:00~19:20 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: ★ 18:00~18:50 初級者向き 中級者向き		
19:00	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50 入門編	シェイプアップキック 担当: 遠藤 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50 初級者向き	シェイプアップキック 担当: 佐々木 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50 初級者向き	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50 初級者向き 中級者向き		
20:00	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 石井 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50 初級者向き	キックボクシング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き	キックボクシング 担当: 菊池/阿部 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50 初級者向き 中級者向き		
21:00	フリースパーリング 担当: 菊池 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	フリースパーリング 担当: 石井 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	フリースパーリング 担当: 佐々木 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	フリースパーリング 担当: 菊池 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	フリースパーリング 担当: 菊池 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	フリースパーリング 担当: 菊池 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	フリースパーリング 担当: 菊池 強度: ★~難易度: ★ 21:00~21:50 初級者向き 中級者向き	
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