

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			
9:00	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	パーソナル・フリー フリー	マットルーム フリー	ウエイトルーム フリー	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：★ 10:00～10:50		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				暗闇キック 担当：小川 強度：★～難易度：★ 10:00～10:50	初級者向き 子連れOK			初級者向き 中級者向き 子連れOK CORE 担当：佐藤 強度：★～難易度：★ 11:00～11:50		初級者向き ボディメイク 担当：菊池 強度：★～難易度：★ 10:00～10:50		初級者向き ボディメイク 担当：菊池 強度：★～難易度：★ 10:00～10:50	キッズキック(1～6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00～9:50	低学年 高学年 初級者向き 子連れOK 担当：佐々木 強度：★～難易度：★ 10:00～10:50	10:00	
11:00	クラスの為 マットルーム 使用不可			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 11:00～12:00	スペース貸しの為 マットルーム 使用不可 11:00～12:00		キックボクシング 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 11:00～12:20	女性限定 入門編		シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 11:00～11:50		初級者向き		シェイプアップキック 担当：菊池 強度：★～難易度：★ 11:00～11:50		ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00～11:50	担当：佐々木 クラス 強度：★ 難易度：★ 11:00～11:50	11:00	
12:00		初級者向き 中級者向き CORE 担当：佐藤 強度：★～難易度：★ 12:00～12:50			デッドスラストストレッチ 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 11:30～12:20	初級者向き							スペース貸しの為 マットルーム 使用不可 13:30～14:30	スペース貸しの為 マットルーム 使用不可 13:30～14:30							12:00	
13:00																						13:00
14:00																						14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						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	くびれヒップUP(女性) 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 17:30～18:20	キッズボクシング(1～6年) 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 17:00～17:50	初級者向き ボディメイク 担当：菊池 強度：★～難易度：★ 18:00～18:50		シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 17:30～18:20	初級者向き ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★～難易度：★ 18:30～19:20		シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 17:00～17:50	初級者向き ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★～難易度：★ 18:00～18:50		キッズキック(1～6年) 担当：高野 強度：★ 難易度：★ 17:30～18:20		初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ 18:30～19:20		キックボクシング 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 13:00～13:50		ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00～13:50	担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 13:00～13:50	18:00	
19:00																						19:00
20:00		初級者向き 中級者向き ボディメイク 担当：愛 強度：★～難易度：★ 19:30～20:20		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 ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ 19:30～20:20		キックボクシング 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：★ 19:30～20:20		キックボクシング 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：★ 19:30～20:20		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：★ 19:30～20:20		初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ 19:30～20:20		初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★～難易度：★ 19:30～20:20		ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 15:00～15:50	担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 15:00～15:50	20:00	
21:00																						21:00
22:00																						22:00
23:00																						23:00
24:00																						24:00
1:00																						1:00
2:00																						2:00
3:00																						3:00
4:00																						4:00
5:00																						5:00
6:00																						6:00
7:00																						7:00
8:00																						8:00
9:00																						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