

## 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	マットルーム	ウェイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウェイトルーム	パーソナル・フリー
10:00							
11:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	ピラティス PILATES	初級者向き 中級者向き 子連れOK 10:00~10:50				
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
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

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

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