

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
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	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
9:00	パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー	
10:00		ノリー	ノリー	ノリー	ノリー	ノリー	ノリー	ノリー
11:00		シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★ 9:30~10:20	シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 9:30~10:20	シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 9:30~10:20	シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 9:30~10:20	シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 9:30~10:20	キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 9:00~9:50	キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 9:00~9:50
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	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★ 17:30~18:20	キックキック(1~6年) 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	キックキック(1~6年) 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	シェイプアップキック 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	キックボクシング 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50
19:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き
20:00	入門編	キックボクシング 担当: 尾形 強度: ★ 難易度: ★ 19:30~20:20	間隔トランボリングクラス 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 19:30~20:20	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★ 19:30~20:20	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50
21:00		キックボクシング 担当: 尾形 強度: ★~難易度: ★~ 20:30~21:20	フリースーパーリング 担当: 尾形 強度: ★~難易度: ★~ 20:30~21:20	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★~難易度: ★~ 20:00~20:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50	ボディメイク 担当: 高野 強度: ★~難易度: ★ 20:00~20:50
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】

はボクシンググローブ必要

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

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