

スタートゲート24ジム 長町店
2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			
	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	パーソナル・フリー	マットスペース	ウエイトスペース	
9:00		マッススペース シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50 ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00~10:50 ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00~11:50 シェイプアップキック 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 12:00~12:50	ウエイトスペース フリー 初級者向き 子連れOK 初級者向き 初級者向き 中級者向き 初級者向き 中級者向き																			9:00
10:00																						10:00
11:00																						11:00
12:00																						12:00
13:00																						13:00
14:00																						14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00																						19:00
20:00																						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