

**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	
9:00	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	パーソナル・フリー マットスペース ワエイトスペース	9:00
10:00	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:金子 強度:★ 難易度:★ 9:30~10:20	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20	シェイプアップキック 担当:金子 強度:★ 難易度:★ 10:00~10:50	キッズキック(1~6年) 担当:牧野/佐々木 強度:★★難易度:★ 10:00~9:50	親子キック(1~6年) 担当:牧野 強度:★難易度:★ 10:00~9:50
11:00	ボクシングクラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 12:00~12:50	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 12:00~12:50	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 13:30~12:20	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 11:30~12:20	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:00~10:50	キックボクシング 担当:牧野/佐々木 強度:★★難易度:★★★ 11:00~11:50	キックボクシング 担当:牧野 強度:★★難易度:★★★ 11:00~11:50
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	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 13:30~12:20	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 13:30~12:20	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 11:30~12:20	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 11:00~11:50	ボディメイク 担当:金子 強度:★~難易度:★ 10:30~11:20	フリースペース 担当:牧野 強度:★★~難易度:★★★ 12:00~12:50	フリースペース 担当:牧野 強度:★★~難易度:★★★ 12:00~12:50
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00	キッズキック(1~6年) 担当:菊池 強度:★難易度:★ 17:00~17:50	シェイプアップキック 担当:菊池 強度:★~難易度:★ 17:00~17:50	キッズキック(1~6年) 担当:菊池 強度:★難易度:★ 17:00~17:50	筋膜リリース 担当:山西 強度:★難易度:★ 17:00~17:50	シェイプアップキック 担当:菊池 強度:★ 難易度:★ 17:00~17:50	ボディメイク 担当:山西 強度:★ 難易度:★ 17:00~17:50	ボディメイク 担当:山西 強度:★~難易度:★ 17:00~17:50	ボディメイク上半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 13:00~13:50
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	ボディメイク 担当:遠藤 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50	ボディメイク 担当:遠藤 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50	シェイプアップキック 担当:牧野 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50	ボディメイク 担当:山西 強度:★ 難易度:★ 18:00~19:20	ボディメイク 担当:山西 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50	ボディメイク 担当:山西 強度:★~難易度:★ 18:00~18:50	ボディメイク下半身 担当:松本 強度:★~難易度:★ 14:00~14:50
19:00	キックボクシング 担当:菊池 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50	キックボクシング 担当:遠藤 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50	キックボクシング 担当:牧野 強度:★~難易度:★ 19:00~19:50	ボディメイク 担当:牧野 強度:★~難易度:★ 20:00~20:50	ボディメイク 担当:山西 強度:★★~難易度:★★~ 20:00~20:50	キックボクシング 担当:山西 強度:★★~難易度:★★~ 20:00~20:50	キックボクシング 担当:山西 強度:★★~難易度:★★~ 20:00~20:50	キックボクシング 担当:山西 強度:★★~難易度:★★~ 20:00~20:50
20:00	キックボクシング 担当:菊池 強度:★~難易度:★ 20:00~20:50	ボクシングクラス 担当:石井 強度:★~難易度:★ 20:00~20:50	ボクシングクラス 担当:石井 強度:★~難易度:★ 20:00~20:50	ボクシングクラス 担当:牧野 強度:★~難易度:★★ 21:00~21:50	ボクシングクラス 担当:牧野 強度:★~難易度:★★ 21:00~21:50	ボクシングクラス 担当:牧野 強度:★★~難易度:★★★ 21:00~21:50	ボクシングクラス 担当:牧野 強度:★★~難易度:★★★ 21:00~21:50	ボクシングクラス 担当:牧野 強度:★★~難易度:★★★ 21:00~21:50
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】

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