

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
3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	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー
9:00														
10:00		シェイプアップキック 担当：優稀 強度：★ 難易度：★	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き 中級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き 中級者向き 子連れOK		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★	初級者向き		親子キック(1~6年) 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 親子参加可	キックボクシング 担当：高野 強度：★ 難易度：★
11:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き	ピラティス 担当：優稀 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★		2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き 親子参加可	暗闘トランポリンクラス 担当：中村 強度：★★ 難易度：★	暗闘トランポリンクラス 担当：高野 強度：★★ 難易度：★	暗闘トランポリンクラス 担当：高野 強度：★★ 難易度：★	暗闘トランポリンクラス 担当：高野 強度：★★ 難易度：★
12:00		初級者向き	筋肉コンディショニング 担当：優稀 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★		2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き 子連れOK	ZUMBA 担当：中村 強度：★~難易度：★	ZUMBA 担当：高野 強度：★~難易度：★	ZUMBA 担当：高野 強度：★~難易度：★	ZUMBA 担当：高野 強度：★~難易度：★
13:00				初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★							初級者向き ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★
14:00														初級者向き ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★
15:00														初級者向き ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★
16:00														初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★
17:00														
18:00		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★	初級者向き	キッズキック(1~6年) 担当：高野 強度：★ 難易度：★	低学年 高学年	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK		キッズキック(1~6年) 担当：高野 強度：★ 難易度：★	低学年 高学年	シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK		
19:00		初級者向き ボディメイク 担当：中村 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★		初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：愛 強度：★~難易度：★	初級者向き 子連れOK		
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	入門編 キックボクシング 担当：尾形 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	入門編 MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★	初級者向き ボディメイク上半身 担当：高野 強度：★~難易度：★	入門編 キックボクシング 担当：高野 強度：★ 難易度：★	初級者向き	入門編 MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	入門編 キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★	初級者向き 子連れOK	入門編 MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★
21:00		キックボクシング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★	初級者向き 上級者向き	初級者向き ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク下半身 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き 子連れOK	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★
22:00		フリースタイル 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★	上級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き 子連れOK	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★	初級者向き ボディメイク 担当：高野 強度：★~難易度：★
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