

スタートゲート24ジム 長町店
3月スケジュール

時間	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	フリー	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 子連れOK	初級者向き	フリー	フリー	フリー	フリー	シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 子連れOK	初級者向き	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
10:00		ボクシングクラス 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	初級者向き					ボクシングクラス 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	初級者向き												
11:00		ボクシングクラス 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	初級者向き					ボクシングクラス 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	初級者向き												
12:00		シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	初級者向き					シェイプアップキック 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	初級者向き												
13:00		12:00-12:50						12:00-12:50													
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:★	低学年 高学年					キッズキック(1-6年) 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★	低学年 高学年												
18:00		シェイプアップキック 担当:菊池 強度:★ 難易度:★	初級者向き					シェイプアップキック 担当:菊池 強度:★ 難易度:★	初級者向き												
19:00		キックボクシング 担当:菊池 強度:★ 難易度:★	入門編					キックボクシング 担当:菊池 強度:★ 難易度:★	入門編												
20:00		キックボクシング 担当:菊池 強度:★ 難易度:★	初級者向き 中級者向き					キックボクシング 担当:菊池 強度:★ 難易度:★	初級者向き 中級者向き												
21:00		フリースパーリング 担当:菊池 強度:★ 難易度:★★★	中級者向き 上級者向き					フリースパーリング 担当:菊池 強度:★ 難易度:★★★	中級者向き 上級者向き												
22:00		21:00-21:50						21:00-21:50													
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