

スタートゲート24ジム 原町店
4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	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム
9:00	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	パーソナル・フリー	ウエイトルーム
10:00		初級者向き 中級者向き 子連れOK	CORE 担当:佐藤 強度:★~難易度:★ 10:00~10:50 ダンベルブート 担当:佐藤 強度:★~難易度:★ 11:00~11:50																		
11:00		初級者向き 中級者向き																			
12:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	ピラティス 担当:佐藤 強度:★~難易度:★ 12:00~12:50	初級者向き																		
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00		初級者向き 女性限定	くびれヒップUP(女性) 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 17:30~18:20	キッズキック(1~6年) 担当:守/佐々木 強度:★ 難易度:★ 17:30~18:20	低学年 高学年																
19:00		シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き 中級者向き	ボクシングクラス 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 18:30~19:20	初級者向き																
20:00		初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 19:30~20:20	キックボクシング 担当:佐々木/守 強度:★ 難易度:★ 19:30~20:20	入門編																
21:00				キックボクシング 担当:佐々木/守 強度:★~難易度:★~ 20:30~21:20	初級者向き 中級者向き																
22:00				フリースパーリング 担当:佐々木 強度:★~難易度:★★ 21:30~22:20	中級者向き 上級者向き																
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
★★	★をごこなせる方
★★★	★★をごこなせる方

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