

スタートゲート24ジム 泉バイパス店  
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	フリー	パーソナル・フリー	フリー										
9:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
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 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 子連れOK	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き 子連れOK	シェイプアップキック 担当: 櫻庭 強度: ★ 難易度: ★	初級者向き 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 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 親子参加可	キックボクシング 担当: 中村 強度: ★ 難易度: ★	キックボクシング 担当: 中村 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	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★	ピラティス 担当: 優稀 強度: ★ 難易度: ★
12:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
13:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
14:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
15:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
16:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
17:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
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: 菊池 強度: ★ 難易度: ★	キッズキック(1-6年) 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★										
19:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★
21:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
22:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
23:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
24:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
1:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
2:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
3:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
4:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
5:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
6:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
7:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
8:00	フリー	フリー	フリー	フリー										
9:00	フリー	フリー	フリー	フリー										

【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