

スタートゲート24ジム 長町店
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	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			
10:00		シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 子連れOK					シェイプアップキック 担当：東海林 強度：★ 難易度：★ 9:30-10:20	初級者向き 子連れOK		シェイプアップキック 担当：優稀 強度：★ 難易度：★ 9:30-10:20	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：★ 9:00-9:50	初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50		キッズキック(1~6年) 担当：守/佐々木 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	低学年 高学年	親子キック(1~6年) 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00-9:50	親子参加可			
11:00		初級者向き ボディメイク 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	子連れOK			初級者向き ボディメイク 担当：東海林 強度：★ 難易度：★ 10:30-11:20	子連れOK		初級者向き ボディメイク 担当：優稀 強度：★ 難易度：★ 10:30-11:20	子連れOK		筋肉コンディショニング 担当：優稀 強度：★ 難易度：★ 10:30-11:20	初級者向き 子連れOK		キックボクシング 担当：守/佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	中級者向き 入門編		キックボクシング 担当：守/佐々木 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	中級者向き 入門編		キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 10:00-10:50	初級者向き 入門編		
12:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	デトックスストレッチ 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 12:00-12:50	初級者向き			クラスの為 使用不可	暗闇キック 担当：東海林 強度：★ 難易度：★ 11:30-12:20	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	クラスの為 使用不可	ピラティス 担当：優稀 強度：★ 難易度：★ 11:30-12:20	クラスの為 使用不可		シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	初級者向き 子連れOK		キックボクシング 担当：守/佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	中級者向き 入門編		キックボクシング 担当：守/佐々木 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	中級者向き 入門編		キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 11:00-11:50	初級者向き 入門編
13:00																								
14:00																								
15:00																								
16:00																								
17:00		キッズキック(1~6年) 担当：佐々木 強度：★ 難易度：★ 17:15-18:05	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：★ 17:00-17:50	低学年 高学年			筋膜リリース 担当：山西 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	初級者向き			初級者向き ボディメイク 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 17:00-17:50	子連れOK									
18:00		シェイプアップキック 担当：遠藤 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	初級者向き 子連れOK			初級者向き ボディメイク 担当：遠藤 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	子連れOK			初級者向き ボディメイク 担当：山西 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	子連れOK			初級者向き ボディメイク 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 18:00-18:50	子連れOK									
19:00		キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	入門編			初級者向き ボディメイク 担当：遠藤 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	子連れOK			初級者向き ボディメイク 担当：山西 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	子連れOK			初級者向き ボディメイク 担当：松本 強度：★ 難易度：★ 19:00-19:50	子連れOK									
20:00		キックボクシング 担当：石井 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き 中級者向き			ボクシングクラス 担当：石井 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	初級者向き			中級者向き ボディメイク 担当：山西 強度：★ 難易度：★ 19:30-20:50	子連れOK			キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 20:00-20:50	中級者向き 入門編									
21:00		キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50	初級者向き 中級者向き			ボクシングクラス 担当：石井 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50	初級者向き							キックボクシング 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 21:00-21:50	中級者向き 入門編									
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】

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