



スタートゲート24ジム 泉バイパス店
4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 1F	フリー 2F	パーソナル・フリー	フリー 1F	フリー 2F	パーソナル・フリー	フリー 1F	フリー 2F	パーソナル・フリー	フリー 1F	フリー 2F	パーソナル・フリー	フリー 1F	フリー 2F	パーソナル・フリー	フリー 1F	フリー 2F	パーソナル・フリー	フリー 1F	フリー 2F	
9:00																						9:00
10:00		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：中村 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：★ 9:30~10:20	初級者向き					シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き		親子キック(1~6年) 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	初級者向き 親子参加可		キックボクシング 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 9:00~9:50	入門編	10:00
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 PIRATES 担当：優稀 強度：★ 難易度：★ 10:30~11:20		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 10:30~11:20		初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 10:30~11:20				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	増間トランポリンクラス 担当：中村 強度：★★ 難易度：★ 10:30~11:20		キックボクシング 担当：牧野 強度：★★ 難易度：★★★ 11:00~11:50	中級者向き 上級者向き		キックボクシング 担当：菊池 強度：★★ 難易度：★★★ 10:00~10:50	上級者向き	11:00
12:00		初級者向き		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			シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 11:30~12:20	初級者向き 子連れOK				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：★ 11:30~12:20					シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 13:00~13:50	初級者向き 子連れOK	12:00
13:00																						13:00
14:00																						14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00		シェイプアップキック 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 17:30~18:20	初級者向き		キッズキック(1~6年) 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	低学年 高学年		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50					キッズキック(1~6年) 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 17:00~17:50	低学年 高学年							18:00
19:00		初級者向き 中級者向き	ボディメイク 担当：中村 強度：★ 難易度：★ 18:30~19:20		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50		初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50					初級者向き 中級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 18:00~18:50							19:00
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可				キックボクシング 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	入門編		キックボクシング 担当：菊池/守 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	入門編					キックボクシング 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 19:00~19:50	入門編							20:00
21:00		MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00~20:50	入門編		キックボクシング 担当：菊池 強度：★★ 難易度：★★★ 20:00~20:50	中級者向き 上級者向き		キックボクシング 担当：菊池/守 強度：★★ 難易度：★★★ 20:00~20:50	中級者向き 上級者向き					MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 20:00~20:50	初級者向き 中級者向き							21:00
22:00		MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	初級者向き 中級者向き		フリースパーリング 担当：菊池 強度：★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	上級者向き		フリースパーリング 担当：菊池 強度：★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	上級者向き					MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	初級者向き 中級者向き							22:00
23:00																						23:00
24:00																						24:00
1:00																						1:00
2:00																						2:00
3:00																						3:00
4:00																						4:00
5:00																						5:00
6:00																						6:00
7:00																						7:00
8:00																						8:00
9:00																						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