

スタートゲート24ジム 原町店
5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
<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>10:00-10:50 CORE 初級者向き 中級者向き 子連れOK 担当:佐藤 強度:★~難易度:★</p> <p>11:00-11:50 ダンベルアート 初級者向き 中級者向き 担当:佐藤 強度:★~難易度:★</p> <p>12:00-12:50 ピラティス 担当:佐藤 強度:★~難易度:★</p>	<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>17:00-17:50 キッズキック(1-6歳) 担当:守 強度:★~難易度:★ 低学年 高学年</p> <p>18:00-18:50 HIIT クラス 初級者向き 強度:★ 難易度:★</p> <p>18:30-19:20 キックボクシング 担当:牧野/守 強度:★~難易度:★ 入門編</p> <p>19:00-19:50 キックボクシング 担当:牧野/守 強度:★~難易度:★~ 初級者向き 中級者向き</p> <p>19:30-20:20 フリーバーリング 担当:佐野 強度:★~難易度:★★ 中級者向き 上級者向き</p>	<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>9:30-10:20 くびれヒップUP(女性) 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 女性限定</p> <p>10:30-11:20 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>11:30-12:20 スペース貸しの為 マットルーム 使用不可</p> <p>17:30-18:20 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★ 難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>18:30-19:20 ポディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 初級者向き 中級者向き 子連れOK</p> <p>19:30-20:20 ポクシングクラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>20:30-21:20 ポクシングクラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p>	<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>10:00-10:50 短間キック 担当:小川 強度:★~難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>11:00-11:50 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</p> <p>12:00-12:50 体幹クラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 初級者向き</p> <p>13:00-13:50 ポクシングクラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>17:00-17:50 シェイプアップキック 担当:守 強度:★ 難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>18:00-18:50 HIIT クラス 担当:守 強度:★ 難易度:★ 初級者向き</p> <p>19:00-19:50 シェイプアップキック 担当:牧野/守 強度:★ 難易度:★ 初級者向き</p> <p>19:30-20:20 キックボクシング 担当:牧野/守 強度:★~難易度:★★ 中級者向き 上級者向き</p> <p>20:00-20:50 ポクシングクラス 担当:石井 強度:★~難易度:★ 初級者向き 中級者向き</p> <p>21:00-21:50 フリーバーリング 担当:佐野 強度:★~難易度:★★★ 上級者向き</p>	<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>9:30-10:20 シェイプアップキック 担当:中村 強度:★~難易度:★ 初級者向き</p> <p>10:30-11:20 ポディメイク 担当:中村 強度:★~難易度:★ 初級者向き 中級者向き</p> <p>11:30-12:20 トランポリンクラス 担当:中村 強度:★★ 難易度:★ 初級者向き 親子参加可</p> <p>17:00-17:50 キッズキック(1-6歳) 担当:守 強度:★~難易度:★ 低学年 高学年</p> <p>18:00-18:50 HIIT クラス 担当:守 強度:★ 難易度:★ 初級者向き</p> <p>19:00-19:50 HIIT クラス 担当:守 強度:★ 難易度:★ 初級者向き</p> <p>20:00-20:50 キックボクシング 担当:守 強度:★~難易度:★ 初級者向き</p> <p>21:00-21:50 キックボクシング 担当:守 強度:★~難易度:★★~ 中級者向き 上級者向き</p>	<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>9:00-9:50 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★ 初級者向き</p> <p>10:00-10:50 ポディメイク 担当:愛 強度:★~難易度:★ 初級者向き 中級者向き</p> <p>11:00-11:50 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★ 初級者向き</p> <p>12:00-12:50 キックボクシング 担当:牧野 強度:★~難易度:★ 入門編</p> <p>13:00-13:50 キックボクシング 担当:牧野 強度:★~難易度:★★~ 中級者向き 上級者向き</p> <p>14:00-14:50 キックボクシング 担当:牧野 強度:★~難易度:★★★ 中級者向き 上級者向き</p> <p>15:00-15:50 フリーバーリング 担当:佐々木 強度:★~難易度:★★★ 中級者向き 上級者向き</p> <p>16:00-16:50 MMA総合格闘技 担当:川口 強度:★~難易度:★ 入門編</p> <p>17:00-17:50 MMA総合格闘技 担当:川口 強度:★~難易度:★★ 中級者向き</p> <p>18:00-18:50 MMA総合格闘技 担当:川口 強度:★~難易度:★★★ 中級者向き</p>	<p>パーソナル・フリー フリー</p> <p>マットルーム フリー</p> <p>ウエイトルーム フリー</p> <p>9:00-9:50 キッズキック(1-6歳) 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 低学年 高学年</p> <p>10:00-10:50 シェイプアップキック 担当:愛 強度:★~難易度:★ 初級者向き 子連れOK</p> <p>11:00-11:50 HIIT クラス 担当:佐々木 強度:★ 難易度:★ 初級者向き</p> <p>12:00-12:50 ポクシングクラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 初級者向き</p> <p>13:00-13:50 ポクシングクラス 担当:佐々木 強度:★~難易度:★ 初級者向き 中級者向き</p> <p>14:00-14:50 スペース貸しの為 マットルーム 使用不可</p> <p>14:00-14:50 スペース貸しの為 マットルーム 使用不可</p> <p>15:00-15:50 キックボクシング 担当:佐々木 強度:★~難易度:★★ 中級者向き 上級者向き</p> <p>15:00-15:50 フリーバーリング 担当:佐々木 強度:★~難易度:★★★ 中級者向き 上級者向き</p> <p>16:00-16:50 MMA総合格闘技 担当:川口 強度:★~難易度:★ 入門編</p>

【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