

スタートゲート24ジム 長町店
5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	フリー	フリー	フリー																			
10:00				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																	
11:00				ボディメイク 担当:東海林 強度:★~難易度:★ 10:30-11:20	初級者向き		初級ミット 担当:卓也 強度:★ 難易度:★ 10:00-10:50	初級者向き		ピラティス 担当:優稀 強度:★~難易度:★ 10:30-11:20	初級者向き 子連れOK											
12:00				期間キック 担当:東海林 強度:★~難易度:★ 11:30-12:20	初級者向き 子連れOK	使用不可	初級マスパーリング 担当:卓也 強度:★ 難易度:★ 11:00-11:50	初級者向き		筋肉コンディショニング 担当:優稀 強度:★~難易度:★ 11:30-12:20	初級者向き 子連れOK											
13:00							シェイプアップキック 担当:卓也 強度:★ 難易度:★ 13:00-13:50	初級者向き														
14:00																						
15:00																						
16:00																						
17:00	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					キッズキック(1-6年) 担当:守 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											
18:00	初級者向き 中級者向き	ボディメイク上半身 担当:菊池 強度:★~難易度:★ 18:00-18:50		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		HIT 担当:守 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50	初級者向き		ボディメイク 担当:山西 強度:★ 難易度:★ 18:00-18:50	初級者向き											
19:00	シェイプアップキック 担当:菊池 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50	初級者向き		ボディメイク 担当:遠藤 強度:★~難易度:★ 19:00-19:50	初級者向き		キックボクシング 担当:牧野/守 強度:★ 難易度:★ 19:00-19:50	初級者向き		ボディメイク 担当:山西 強度:★ 難易度:★ 19:30-20:50	初級者向き											
20:00	キックボクシング 担当:菊池 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		キックボクシング 担当:牧野/守 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	初級者向き											
21:00	フリースパーリング 担当:菊池 強度:★~難易度:★★★ 21:00-21:50	中級者向き 上級者向き		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 中級者向き		フリースパーリング 担当:牧野 強度:★~難易度:★★★ 21:00-21:50	中級者向き 上級者向き														
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