

スタートゲート24ジム 原町店
6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	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム	パーソナル・フリー	マットルーム	ウエイトルーム
9:00																					
10:00		初級者向き 中級者向き 子連れOK 10:00~10:50 ダンベルブート 担当:佐藤 強度:★~難易度:★																			
11:00																					
12:00	クラスの為 マットルーム 使用不可	ピラティス 担当:佐藤 強度:★~難易度:★																			
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
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

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

👊 はボクシンググローブ必要