

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
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	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
9:00	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー	パーソナル・フリー	フリー
10:00	シェイプアップキック 担当: 優希 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: 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: 愛 強度: ★~難易度: ★ 10:00~10:50	初級者向き	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	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
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 担当: 優希 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当: 櫻庭 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	初級者向き	ボディメイク 担当: 櫻庭 強度: ★~難易度: ★ 10:30~11:20	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 11:00~11:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 11:00~11:50	初級者向き	キックボクシング 担当: 牧野 強度: ★ 難易度: ★ 10:00~10:50	中級者向き
12:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	筋肉コンディショニング 担当: 優希 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き 親子参加可	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き	ボディメイク 担当: 櫻庭 強度: ★~難易度: ★ 11:30~12:20	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 12:00~12:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 12:00~12:50	初級者向き	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
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
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	シェイプアップキック 担当: 愛 強度: ★ 難易度: ★ 17:00~17:50	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	ボディメイク 担当: 櫻庭 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き 子連れOK	ボディメイク 担当: 櫻庭 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 17:00~17:50	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
19:00	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 18:30~19:20	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き 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	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★ 18:00~18:50	初級者向き
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: 尾形 強度: ★ 難易度: ★ 19:30~20:20	ボディメイク 担当: 中村 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	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: ★ 19:00~19:50	中級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き	ボディメイク 担当: 愛 強度: ★~難易度: ★ 19:00~19:50	初級者向き	キックボクシング 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★ 19:00~19:50	中級者向き
21:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	フリースパーリング 担当: 尾形 強度: ★ 難易度: ★★ 20:30~21:20	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★ 20:00~20:50	初級者向き	フリースパーリング 担当: 菊池 強度: ★ 難易度: ★★ 20:00~20:50	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	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★★ 21:00~21:50	初級者向き	MMA総合格闘技 担当: 佐藤 強度: ★ 難易度: ★★ 21:00~21:50	初級者向き	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
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