スタートゲート２４ジム　長町店
9月スケジュール

月曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 10:00〜10:50 ボディメイク/栄養学 担当：卓也 強度：★〜難易度：★ 初級者向き
- 10:30〜11:20 ボクシングクラス 担当：卓也 強度：★難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 11:30〜12:20 キックボクシング 担当：卓也 強度：★難易度：★ 入門編 子連れＯＫ
- 12:30〜13:20 ボクシングクラス 担当：卓也 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 17:00〜17:50 キッズキック(1〜6年) 担当：菊池 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 18:00〜18:50 ボディメイク上半身 担当：菊池 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 19:00〜19:50 シェイプアップキック 担当：菊池 強度：★ 難易度：★ 初級者向き
- 20:00〜20:50 キックボクシング 担当：菊池 強度：★〜難易度：★〜 初級者向き 中級者向き
- 21:00〜21:50 フリースパーリング 担当：菊池 強度：★〜難易度：★★ 上級者向き

ウエイトスペース
- 9:30〜10:20 ボディメイク/栄養学 担当：卓也 強度：★〜難易度：★

火曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 17:30〜18:20 ボディメイク 担当：愛 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 18:30〜19:20 シェイプアップキック 担当：愛 強度：★ 難易度：★ 初級者向き
- 19:30〜20:20 ボクシングクラス 担当：石井 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 20:30〜21:20 ボクシングクラス 担当：石井 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 中級者向き

水曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 9:30〜10:20 シェイプアップキック 担当：東海林 強度：★ 難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 10:30〜11:20 ボディメイク 担当：東海林 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 中級者向き 子連れＯＫ
- 11:30〜12:20 暗闇キック 担当：東海林 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 17:00〜17:50 キッズキック(1〜6年) 担当：佐々木 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 18:00〜18:50 担当：佐々木 クラス 強度：★ 難易度：★ HOT 初級者向き
- 19:00〜19:50 シェイプアップキック 担当：牧野 強度：★ 難易度：★ 初級者向き
- 20:00〜20:50 キックボクシング 担当：牧野 強度：★〜難易度：★〜 初級者向き 中級者向き
- 21:00〜21:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★〜難易度：★★★ 上級者向き

ウエイトスペース

クラスの為 使用不可

木曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 9:30〜10:20 シェイプアップキック 担当：優稀 強度：★ 難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 10:30〜11:20 ピラティス 担当：優稀 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 11:30〜12:20 筋肉コンディショニング 担当：優稀 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 17:00〜17:50 筋膜リリース 担当：山西 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 18:00〜18:50 ボディメイク 担当：山西 強度：★ 難易度：★ 初級者向き
- 19:00〜19:50 ボディメイク 担当：山西 強度：★★〜 難易度：★★〜 中級者向き 上級者向き

金曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 9:30〜10:20 ボディメイク/栄養学 担当：卓也 強度：★〜難易度：★ 初級者向き
- 10:30〜11:20 ボクシングクラス 担当：卓也 強度：★難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 11:30〜12:20 キックボクシング 担当：卓也 強度：★難易度：★ 入門編 子連れＯＫ
- 12:30〜13:20 ボクシングクラス 担当：卓也 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 19:00〜19:50 キックボクシング 担当：牧野 強度：★難易度：★ 入門編
- 20:00〜20:50 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
- 21:00〜21:50 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★〜難易度：★★★ 上級者向き

土曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 9:00〜9:50 キッズキック(1〜6年) 担当：佐々木 強度：★難易度：★ 低学年 高学年
- 10:00〜10:50 ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★難易度：★ 初級者向き
- 11:00〜11:50 ボクシングクラス 担当：佐々木 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 中級者向き
- 12:00〜12:50 フリースパーリング 担当： 佐々木 強度：★〜難易度：★★★ 上級者向き
- 14:00〜14:50 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 中級者向き

ウエイトスペース
- 14:00〜15:50 体幹クラス 担当：佐々木 強度：★〜難易度：★ 初級者向き

日曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 9:00〜9:50 親子シェイプキック(1〜6年) 担当：東海林　他 強度：★難易度：★ 親子参加可
- 10:00〜10:50 シェイプアップキック 担当：東海林　他 強度：★　難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 11:00〜11:50 暗闇キック 担当：東海林　他 強度：★〜難易度：★ 初級者向き 子連れＯＫ
- 13:30〜14:20 キックボクシング 担当：牧野 強度：★難易度：★ 入門編
- 14:30〜15:20 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
- 15:30〜16:20 フリースパーリング 担当：牧野 強度：★〜難易度：★★★ 上級者向き

ウエイトスペース

クラスの為 使用不可

【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