スタートゲート２４ジム　原町店
10月スケジュール

月曜日

パーソナル・フリー
フリー
クラスの為
マットルーム
使用不可

マットルーム
フリー
ピラティス
担当：佐藤
強度：★～難易度：★
12:00~12:50
シェイプアップキック
担当：愛
強度：★～難易度：★
18:30~19:20

ウエイトルーム
フリー
初級者向き
中級者向き
子連れＯＫ
ダンベルブート
担当：佐藤
強度：★～難易度：★
11:00~11:50
初級者向き
女性限定
子連れＯＫ
くびれヒップUP(女性)
担当：愛
強度：★　難易度：★
17:30~18:20
初級者向き
中級者向き
ボディメイク
担当：愛
強度：★～難易度：★
19:30~20:20

火曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットルーム
フリー
初級者向き
女性限定
シェイプアップキック
担当：愛
強度：★　難易度：★
11:00~11:50
初級者向き
中級者向き
子連れＯＫ
ボディメイク
担当：愛
強度：★～難易度：★
12:00~12:50
キッズキック(1～6年)
担当：佐々木
強度：★難易度：★
17:30~18:20
ボクシングクラス
担当：佐々木
強度：★難易度：★★
18:30~19:20
ボクシングクラス
担当：佐々木
強度：★～難易度：★★
19:30~20:20
フリースパーリング
担当：　佐々木
強度：★～難易度：★★★
20:30~21:20

ウエイトルーム
フリー
くびれヒップUP(女性)
担当：愛
強度：★　難易度：★
10:00~10:50
初級者向き
子連れＯＫ
ボディメイク
担当：愛
強度：★～難易度：★
12:00~12:50
初級者向き
中級者向き
上級者向き

水曜日

パーソナル・フリー
フリー
スペース貸しの為
マットルーム
使用不可
11:30~12:20

マットルーム
フリー
スペース貸しの為
マットルーム
使用不可
11:30~12:20
初級者向き
子連れＯＫ
シェイプアップキック
担当：石井
強度：★　難易度：★
19:30~20:20
初級者向き
中級者向き

ウエイトルーム
フリー
体幹クラス
担当：山石
強度：★難易度：★
17:30~18:20
ファンクショナルケトルベル
担当：山石
強度：★～難易度：★★
18:30~19:20
初級者向き
中級者向き
ボディメイク
担当：石井
強度：★～難易度：★
20:30~21:20

木曜日

パーソナル・フリー
フリー
クラスの為
マットルーム
使用不可

マットルーム
フリー
暗闇キック
担当：小川
強度：★～難易度：★
10:00~10:50
初級者向き
中級者向き
子連れＯＫ
シェイプアップキック
担当：愛
強度：★難易度：★
12:00~12:50
初級者向き
子連れＯＫ
シェイプアップキック
担当：牧野
強度：★　難易度：★
19:00~19:50
キックボクシング
担当：牧野
強度：★★難易度：★★～
20:00~20:50
フリースパーリング
担当：牧野
強度：★～難易度：★★★
21:00~21:50

ウエイトルーム
フリー
初級者向き
中級者向き
子連れＯＫ
ボディメイク
担当：愛
強度：★～難易度：★
11:00~11:50
初級者向き
子連れＯＫ
体幹クラス
担当：山石
強度：★難易度：★
17:00~17:50
ボディメイク・ケトルベル
担当：山石
強度：★難易度：★
18:00~18:50
初級者向き
中級者向き
上級者向き

金曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットルーム
フリー
キッズキック(1～6年)
担当：佐々木
強度：★難易度：★
17:30~18:20
シェイプアップキック
担当：佐々木
強度：★～難易度：★
18:30~19:20
初級者向き
体幹クラス
担当：佐々木
強度：★～難易度：★
20:30~21:20

ウエイトルーム
フリー
初級者向き
子連れＯＫ
体幹クラス
担当：山石
強度：★難易度：★
10:00~10:50
初級者向き
中級者向き
子連れＯＫ
ボディメイク・ケトルベル
担当：山石
強度：★～難易度：★
11:00~11:50
初級者向き
中級者向き
子連れＯＫ
コアトレーニング
担当：山石
強度：★～難易度：★★
12:00~12:50
低学年
高学年
初級者向き
中級者向き
担当：佐々木
クラス
強度：★　難易度：★
19:30~20:20
初級者向き

土曜日

パーソナル・フリー
フリー

マットルーム
フリー
初級者向き
子連れＯＫ
初級者向き
中級者向き
初級者向き
中級者向き
キックボクシング
担当：牧野
強度：★難易度：★
13:30~14:20
キックボクシング
担当：牧野
強度：★★難易度：★★～
14:30~15:20
フリースパーリング
担当：牧野
強度：★～難易度：★★★
15:30~16:20
MMA総合格闘技
担当：只野
強度：★　難易度：★
17:00~17:50
MMA総合格闘技
担当：只野
強度：★難易度：★★
18:00~18:50

ウエイトルーム
フリー
体幹クラス
担当：山石
強度：★難易度：★
9:00~9:50
ファンクショナルケトルベル
担当：山石
強度：★～難易度：★★
10:00~10:50
コアトレーニング
担当：山石
強度：★～難易度：★★
11:00~11:50
入門編
中級者向き
上級者向き
上級者向き
入門編
初級者向き
中級者向き

日曜日

パーソナル・フリー
フリー
スペース貸しの為
マットルーム
使用不可
14:00~14:50

マットルーム
フリー
キッズキック(1～6年)
担当：佐々木
強度：★難易度：★
9:00~9:50
シェイプアップキック
担当：佐々木
強度：★～難易度：★
10:00~10:50
ボクシングクラス
担当：佐々木
強度：★難易度：★
12:00~12:50
ボクシングクラス
担当：佐々木
強度：★～難易度：★
13:00~13:50
スペース貸しの為
マットルーム
使用不可
14:00~14:50
キックボクシング
担当：佐々木
強度：★★難易度：★★～
15:00~15:50
フリースパーリング
担当：　佐々木
強度：★～難易度：★★★
16:00~16:50

ウエイトルーム
フリー
低学年
高学年
初級者向き
子連れＯＫ
担当：佐々木
クラス
強度：★　難易度：★
11:00~11:50
初級者向き
初級者向き
中級者向き
上級者向き
中級者向き
上級者向き
上級者向き

【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