スタートゲート２４ジム　長町店
10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
- 10:30~11:20 シェイプアップキック　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 シェイプアップキック　担当：菊池　強度：★　難易度：★　初級者向き
- 19:00~19:50 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
- 20:00~20:50 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：★　初級者向き
- 17:30~18:20 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

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 シェイプアップキック　担当：愛　強度：★　難易度：★　初級者向き
- 18:30~19:20 ボクシングクラス　担当：石井　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　中級者向き
- 20:30~21:20 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
- 17:00~17:50 ボディメイク　担当：愛　強度：★難易度：★　初級者向き

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 暗闇キック　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 クラスの為使用不可
- 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 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
- 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：★～　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
- 9:30~10:20 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
- 10:30~11:20 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：優輔　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：優輔　強度：★～難易度：★　初級者向き　子連れOK
- 17:00~17:50 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
- 18:00~18:50 体幹クラス　担当：佐々木　強度：★～難易度：★　初級者向き
- 19:00~19:50 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
- 20:00~20:50 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

ウエイトスペース
- 11:30~12:20 筋肉コンディショニング　担当：優輔　強度：★～難易度：★　初級者向き　子連れOK

金曜日

パーソナル・フリー：フリー

マットスペース
- 10:30~11:20 シェイプアップキック　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

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：★　初級者向き

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
- 15:00~15:50 体幹クラス　担当：佐々木　強度：★～難易度：★　初級者向き

ウエイトスペース
- フリー

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　初級者向き
- 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 シェイプアップキック　担当：牧野　強度：★　難易度：★　初級者向き
- 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
- 11:00~11:50 クラスの為使用不可
- フリー

【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