



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール

2024年 4月1日～

	月	火	水	金	土	日
9:00						
10:00	10:20～10:30 みんなで腹筋	10:20～10:30 ミニ ファイトジム		10:15～10:25 みんなで腹筋	10:20～10:35 ピラティス	
11:00	11:20～11:30 レッグ サーキット	11:10～11:20 11:35～11:45 みんなで腹筋	11:15～11:25 みんなで腹筋	11:15～11:25 ウエスト &ヒップ	11:15～11:25 姿勢改善 お尻	
12:00				12:05～12:15 ミニ ファイトジム		
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	19:20～19:30 みんなで腹筋	19:35～19:45 ミニ ファイトジム		19:20～19:30 みんなで腹筋	19:15～19:25 コアポール	
20:00	20:15～20:25 フレックス クッション	20:15～20:25 コアポール	20:15～20:25 コアポール	20:15～20:25 ミニ ファイトジム		
21:00						

※当日10分前からご予約のうえ、ご参加ください。

