



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

2024年4月～5月

	月	火	水	木	土	日
10:00	10:10～(10分) ストレッチ 橋口	10:15～(15分) ストレッチ 鎌田	10:15～(15分) ストレッチ 川坂	10:15～(15分) ストレッチ 川坂		
	10:45～(10分) バランスボール 橋口	10:45～(15分) バランスボール 鎌田	10:45～(15分) 体幹トレーニング 川坂	10:45～(15分) 体幹トレーニング 川坂	10:45～(15分) ストレッチ 川坂	
11:00	11:30～(10分) GYMNASTICS 鎌田		11:10～(15分) 下半身トレーニング 川坂	11:10～(15分) 下半身トレーニング 川坂	11:45～(15分) 体幹トレーニング 川坂	11:45～(10分) 姿勢改善 鎌田
12:00	12:10～(10分) バランスボール 橋口		12:45～(10分) バランス エクササイズ 橋口	12:40～(10分) バランスボール 林	12:45～(15分) 下半身トレーニング 川坂	
15:00						15:45～(10分) お腹シェイプ 波多野
17:00						17:45～(10分) お腹シェイプ 波多野
20:00	19:45～(10分) 下半身トレーニング 鎌田	19:45～(10分) バランスボール 坂田	19:45～(10分) ストレッチ 砂川	19:45～(10分) 背中シェイプ 砂川		
21:00		20:45～(10分) お腹シェイプ 坂田	20:45～(10分) 姿勢改善 村澤	20:45～(10分) お腹シェイプ 坂田		

※当日20分前から整理券を配布致します。(定員5名)。
 ※参加人数が4名を超えた場合、ギャラリーでの実施となります。
 ※祝日は特別レッスンスケジュールの為、ジムスモは実施致しません。