



4月からの ジムスモ スケジュール



火	水	木	金	土	日
9:10~9:40 初めてサポート	9:10~9:40 初めてサポート	9:10~9:40 初めてサポート	9:10~9:40 初めてサポート		
9:45~9:55 腰痛予防 丸橋	9:45~9:55 腕・肩 青木	9:45~9:55 リンパフロー 吉井	9:45~9:55 お腹シェイプ 藤田		
10:10~10:40 初めてサポート	10:10~10:40 初めてサポート	10:10~10:40 初めてサポート	10:10~10:40 初めてサポート	10:40~10:50 基本筋トレ 宮本	
10:45~10:55 バランスアップ 吉田	10:45~10:55 フレックス ストレッチ 青木	10:45~10:55 みんなで バランスアップ 金子	10:45~10:55 肩こり予防 藤田	目的に合わせて いろいろ参加 してみましょう 	
11:10~11:40 初めてサポート	11:10~11:40 初めてサポート	11:10~11:40 初めてサポート	11:10~11:40 初めてサポート		
11:45~11:55 パワーコア 飯島	11:45~11:55 上半身美トレ 青木	11:45~11:55 お腹シェイプ 吉井	11:45~11:55 コアポール エクササイズ 青木		15:40~15:50 バランスボール 中島
<div style="background-color: #f4a460; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> ...シェイプアップ <div style="background-color: #8bc3e6; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> ...機能改善 <div style="background-color: #76c730; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> ...ボディメイク				17:10~17:40 初めてサポート	16:00~16:30 初めてサポート
				17:45~17:55 上半身美トレ 小谷	16:45~16:55 コアポール エクササイズ 中島
19:10~19:40 初めてサポート	19:10~19:40 初めてサポート	19:10~19:40 初めてサポート	19:10~19:40 初めてサポート	18:10~18:40 初めてサポート	17:00~17:30 初めてサポート
19:45~19:55 チューブ エクササイズ 宮本	19:45~19:55 バランスボール 清水	19:45~19:55 リンパフロー 宮本	19:45~19:55 バランスボール 小谷	18:45~18:55 筋膜ほぐし 小谷	17:35~17:45 リンパフロー 大久保
20:10~20:40 初めてサポート	20:10~20:40 初めてサポート	20:10~20:40 初めてサポート	20:10~20:40 初めてサポート		
20:45~20:55 レッグシェイプ 大久保	20:45~20:55 ファットバーニング 松田	20:45~20:55 バランスボール 大久保	20:45~20:55 パワーコア 大久保		
21:10~21:20 二の腕&バスト 高山	21:10~21:20 コアポール エクササイズ 高山	21:10~21:20 背中シェイプ 高山	21:10~21:20 フレックス ストレッチ 小谷		