



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

2024年5月

	火	水	木	金	土	日
10:00	10:20~10:35 コアボール エクササイズ					
11:00	11:10~11:25 お腹シェイプ	11:40~11:55 二の腕シェイプ		10:45~11:00 コアボール エクササイズ		
12:00						
13:00						12:50~13:05 コアボール エクササイズ
14:00						
15:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>整理券配布 レッスン開始時刻 30分前 受付にて配布</p> <p>ご利用中の皆様へ 右記時間帯はジムスモ専用エリアになります。 各レッスン10分前になりましたら準備をさせていただきますので、 ご利用中の場合はご移動をお願いすることがございます。 お手数をおかけいたしますが、</p> </div>					
19:00	19:40~19:55 お腹シェイプ		19:40~19:55 レッグシェイプ	19:20~19:35 ストレッチ		ストレッチエリア
20:00	20:45~21:00 バトルロープ	20:20~20:35 ストレッチ				芝生エリア
21:00						