

ジムスモ

GYM SMALL GROUP EXERCISE

少人数グループエクササイズ

4月

実施場所: 6Fマルチジムエリア (マシン説明会は5Fジムエリアで実施致します)

※各レッスン定員制。5階ジムカウンターにて予約表に記名の上、
開始時間までに実施場所へお越しください。

※尚、ジムスモスケジュールはクラブHP『スタッフボイス』にも掲載しております。

月	火	水	金	土	日
10:15~10:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	11:15~11:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	10:15~10:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	11:15~11:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	10:15~10:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	10:15~10:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ
14:15~14:30 ボディコンディ ショニング 担当IR: 壹岐			14:15~14:30 コアポール エクササイズ 担当IR: 菅野		
14:35~14:55 ピラティス 担当IR: 壹岐			14:35~14:55 腰痛予防 担当IR: 菅野	12:15~12:35 体幹力 担当IR: 山田	
		19:00~19:15 みんなでバラ ンスポール 担当IR: 山本		13:20~13:30 ボディ メイキング 担当IR: 庄司	15:20~15:40 ボディコンディ ショニング 担当IR: 國宗
		19:20~19:40 アスリート キャンプ 担当IR: 山本			
20:15~20:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	19:15~19:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	19:15~19:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	20:15~20:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	16:15~16:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ	17:15~17:30 マシン説明会 担当IR: スタッフ

マシン説明会

初めてマシンをご利用される方向けの説明会です。1~2種目の筋力トレーニングマシンをご案内致します。
5階ジムカウンターにて予約表に記名の上、開始時間までにジムカウンター前にお集まりください。