

ジムスモ

GYM SMALL GROUP EXERCISE

少人数グループエクササイズ

7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
		12:20～12:40 姿勢改善 担当IR: 松山	13:20～13:40 筋力 トレーニング 担当IR: 中間		
				12:00～12:15 体幹力 担当IR: 山田	
18:00～18:20 筋力 トレーニング 担当IR: 山田					
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。