

ジムスモ

GYM SMALL GROUP EXERCISE

少人数グループエクササイズ

8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。