

# ジムスモ

GYM SMALL GROUP EXERCISE

## 少人数グループエクササイズ

10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)

※各レッスン予約は不要。※5階ジムカウンター前にてお声掛け後、6階にて実施します。

※スタッフの対応等により、ジムスモ実施のできない時間帯もございます。ご了承ください。

※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
9:15～9:30 お腹引き締め	9:15～9:30 脚&お尻 引き締め	9:15～9:30 背中引き締め	9:15～9:30 かんたん 筋膜ほぐし	9:15～9:30 かんたん 姿勢改善	9:15～9:30 かんたん ストレッチ
10:15～10:30 背中引き締め	10:15～10:30 かんたん 筋膜ほぐし	10:15～10:30 かんたんスト レッヂ	10:15～10:30 脚&お尻 引き締め	10:15～10:30 二の腕&胸 引き締め	10:15～10:30 お腹引き締め
11:15～11:30 かんたん 姿勢改善	11:15～11:30 かんたん 筋トレ	11:15～11:30 二の腕&胸 引き締め	11:15～11:30 かんたん 姿勢改善	11:15～11:30 かんたん ストレッチ	11:15～11:30 かんたん 姿勢改善
				16:15～16:30 背中引き締め	16:15～16:30 脚&お尻 引き締め
19:15～19:30 二の腕&胸 引き締め	19:15～19:30 お腹引き締め	19:15～19:30 かんたん 筋トレ	19:15～19:30 お腹引き締め	17:15～17:30 かんたん ストレッチ	17:15～17:30 かんたん 筋膜ほぐし
20:15～20:30 かんたん ストレッヂ	20:15～20:30 かんたん 姿勢改善	20:15～20:30 かんたん ストレッヂ	20:15～20:30 背中引き締め		

### マシン説明会(はじめてサポート)

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グマシンをご案内致します。

開始時間までにジムカウンター前にお集まりください。実施時間は下記の通りです。