

2024年6月～

GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。

10分～25分で完結するエクササイズのため、

初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

途中入退場自由！予約不要！毎回10分！

	月	火	水	金	土	日
9:45(10)	みんなで バランスアップ	みんなで バランスアップ	みんなで 筋トレ	みんなで バランスアップ	コアポール エクササイズ	みんなで 筋トレ
10:45(10)	姿勢改善	みんなで 筋トレ	二の腕 & バスト	みんなで 筋トレ	みんなで バランスアップ	みんなで ストレッチ
11:45(10)	みんなで 筋トレ	姿勢改善	みんなで 筋トレ	姿勢改善	みんなで 筋トレ	みんなで 筋トレ
19:45(10)	コアポール エクササイズ	みんなで 筋トレ	コアポール エクササイズ	みんなで 筋トレ	17:45(10)	＼
					コアポール エクササイズ	
20:45(10)	みんなで 筋トレ	コアポール エクササイズ	みんなで 筋トレ	みんなで 筋トレ	18:45(10)	＼
					みんなで 筋トレ	

ジムの利用状況など安全管理上の理由により、
内容が変更となる事や実施できない場合もございます。予めご了承下さい。



セントラルフィットネスクラブ24 小手指店

