GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

スタジオSAKURA　スタジオSKY　BIKEエリア

実施スケジュール　2025年 6月～

火	水	木	金	土	日
			9:15～9:25 みんなで体操		
10:40～10:50 SENAKA				10:20～10:30 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	
11:20～11:30 KUBIRE		11:20～11:30 筋トレ	10:15～10:25 リンパフロー	10:35～10:45 筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	11:20～11:30 お腹シェイプ
12:45～12:55 お腹シェイプ			10:35～10:55 ジムライド		14:20～14:40 ジムライド
12:50～13:10 ジムライド		13:05～13:15 SENAKA			14:40～14:50 筋トレ
13:20～13:30 ダンベル		13:20～13:40 ジムライド	14:20～14:30 お腹シェイプ	16:25～16:35 お腹シェイプ	15:25～15:35 お腹シェイプ
		15:00～15:20 ジムライド		16:40～16:50 ストレッチ	16:30～16:40 KUBIRE
	19:10～19:20 筋トレ				
19:40～19:50 ストレッチ			19:30～19:40 お腹シェイプ		
20:10～20:20 筋トレ	20:15～20:25 ストレッチ	20:10～20:20 ダンベル	19:45～19:55 ダンベル		
20:45～20:55 筋トレ		20:45～20:55 筋トレ	20:45～20:55 筋トレ		

CENTRAL SPORTS　SAVAS SPORTS CLUB