

ジムスモ優先エリア

※ジムスモ実施時間外は、フリースペースとしてご利用いただけます。



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



2024年 4月～6月 実施スケジュール ※急速、プログラム変更または休講となる場合がございます。

	月	火	水	金	土	日
9:00			9:35～(10) ウエストシェイプ &ヒップアップ			
10:00			スタジオB 要予約	10:35～(10) お腹シェイプ 要予約		
11:00			10:40～(10) バランスボール			
12:00			スタジオB 要予約			
13:00	12:05～(10) ジムパンプ 要予約	12:55～(10) お腹シェイプ 要予約				
14:00		13:30～(10) リンパフロー 要予約	13:30～(10) ジムパンプ 要予約	13:05～(10) バランスボール スタジオB 要予約		12:50～(10) お腹シェイプ スタジオB
15:00	14:20～(10) ミニファイトジム スタジオB	13:50～(10) みんなで筋トレ 要予約				
16:00						
17:00	<p>＜ミニファイトジム＞ 綺麗なパンチやキックの習得を目的 ＜お腹シェイプ＞ あらゆる方法でお腹の筋肉を強化 ＜ジムパンプ＞ 器具なしでのパンプミニバージョン ＜スモールボールFUN＞ ミニボールを使ってトレーニング ＜ウエストシェイプ&ヒップアップ＞ バランスのとれたキレイなウエストラインを目指す ＜Jumping Hi＞ トランポリンを使った有酸素運動でシェイプアップ</p> <p>＜みんなで筋トレ＞ 脚・胸・背中など基本のトレーニング ＜リンパフロー＞ リンパ系を刺激し、身体をスッキリ ＜バランスボール＞ コア(体幹部)のバランスを整える ＜パワーコア＞ 身体の中心部分の体幹を集中トレーニング</p>					
18:00						
19:00	18:55～(10) お腹シェイプ スタジオB		19:00～(10) パワーコア スタジオA			
20:00		20:30～(10) お腹シェイプ 要予約				
21:00						

枠なしは、ジム中央の黒マットエリアで実施 ⇒ 定員6名
 黄色枠は、スタジオAまたはB ⇒ 定員20名(道具有りの場合は人数変更あり)
 ※予約バンドは、30分前からとなります。