

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 7月～9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) アスリートトレーニング Gymnastics			
10:00			スタジオB 要予約	10:35～(10) ウエストシェイプ& ヒップアップ		
11:00			10:40～(10) バランスボール	要予約		
12:00			スタジオB 要予約			11:45～(10) お腹シェイプ
13:00	12:05～(10) ジムパンプ	12:55～(10) アスリートトレーニング Swimmers				スタジオB
14:00	要予約	要予約	13:20～(10) ジムパンプ	13:05～(10) バランスボール		
15:00	14:20～(10) ミニファイトジム	13:30～(10) リンパフロー	要予約	スタジオB 要予約		14:05～(10) みんなで筋トレ
16:00	スタジオB	13:50～(10) アスリートトレーニング Gymnastics				スタジオB
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) バランスボール	19:00～(10) みんなで筋トレ	19:00～(10) パワーコア			
20:00	スタジオB	スタジオB	スタジオA			
21:00		20:30～(10) お腹シェイプ				
		要予約				

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。