



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

2024年 9月1日～

	月	火	水	金	土	日
9:00						
10:00	10:20～10:30 みんなで腹筋	10:20～10:30 ミニ ファイトジム		10:15～10:25 みんなで腹筋		
11:00	11:20～11:30 アスリート トレーニング	11:10～11:20 11:35～11:45 みんなで腹筋	11:15～11:25 みんなで腹筋	11:15～11:25 ウエスト &ヒップ		
12:00		12:05～12:15 レッグ サーキット		12:05～12:15 ミニ ファイトジム		
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00					18:15～18:30 ピラティス	
19:00	19:20～19:30 みんなで腹筋	19:20～19:35 ジムライド 19:45～19:55 ミニファイトジム		19:20～19:30 みんなで腹筋	19:15～19:25 コアポール	
20:00	20:15～20:25 フレックス クッション	20:15～20:25 コアポール		20:15～20:25 ミニ ファイトジム		
21:00						

※当日10分前からご予約のうえ、ご参加ください。

