GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

実施スケジュール　2025年 4月11日～

	月	火	水	金	土	日
9:00	9:45～9:55 みんなで ストレッチ	9:45～9:55 みんなで腹筋		9:45～9:55 みんなで ストレッチ	9:45～9:55 みんなで腹筋	9:45～9:55 ミニ ファイトジム
10:00	10:30～10:40 みんなで腹筋	10:20～10:30 レッグ サーキット	10:20～10:30 みんなで腹筋	10:15～10:25 ミニ ファイトジム		
11:00	11:35～11:45 コアポール	11:15～11:25 みんなで腹筋	11:15～11:25 ピラティス	11:15～11:25 ウエスト ＆ヒップ	11:15～11:25 コアポール	
12:00		12:15～12:25 みんなで腹筋	12:15～12:25 フレックス クッション			
13:00						
14:00						
15:00						15:35～15:45 みんなで腹筋
16:00						16:35～16:45 コアポール
17:00					17:35～17:45 ピラティス	
18:00					18:35～18:45 コアポール	
19:00			19:35～19:45 ファット バーニング	19:35～19:45 コアポール	19:45～19:55 ピラティス	
20:00		20:35～20:45 みんなで腹筋	20:15～20:25 みんなで腹筋			
21:00		21:15～21:25 フレックス クッション	21:15～21:25 コアポール	21:20～21:30 ファット バーニング		

※当日10分前からご予約のうえ、ご参加ください。

CENTRAL SPORTS　SAVAS SPORTS CLUB