

ジムスモ スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00				肩こり予防 機能改善 10:00~10:10			
11:00					背中シェイプ ボディメイク 11:00~11:10		
12:00	お腹シェイプ ボディメイク 12:00~12:10					筋トレ みんなで筋トレ 11:40~11:50	
13:00							
14:00						肩こり予防 機能改善 14:00~14:10	
15:00					コアボール エクササイズ かんたんコアボール 14:30~14:40		
16:00							
17:00							
18:00						Stretch みんなでストレッチ 18:00~18:10	
19:00							
20:00							
21:00							

【ジムスモ実施場所について】

マシンジム内での実施となります。(ストレッチエリア・マシンジムテラス・PTエリア・3Fフリースペース)

参加ご希望の方は開始時間までにストレッチエリア周辺にお集まりください。

※実施場所については担当インストラクターの指示に従うようお願いいたします。

【定員数について】

すべてのジムスモプログラムは定員3名となります。※多くなる場合もございます。

安全管理上、参加をお断りする場合もございます。ご了承ください。

■祝日は実施いたしません。