GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

実施スケジュール

2024年 4月から

月	火	水	木	土	日
★10:20(20) 肌ケア 羽藤 【ジム】		★10:10(15) 美ボディトレーニング 片石 【ジ ム】	★10:10(15) ストレッチ 【ジ ム】		
	★11:30(20) ボディバランス アップ 宮本 【ジ ム】	★10:30(15) フットケア 片石 【ジ ム】			★11:30(10) お腹シェイプ 【ジ ム】
★12:00(20) 筋膜ほぐし 片石 【ゴルフレンジ】	★12:05(20) 体幹トレーニング 大川内 【ゴルフレンジ】	★12:10(15) 姿勢改善 【ジ ム】		★12:00(10) レッグシェイプ 【ジ ム】	★12:10(20) ボディバランス アップ 宮本 【ゴルフレンジ】
★12:40(15) カラダ コンディショニング 今井田 【ジ ム】	★12:35(20) スムース＆ ヒーリング 大川内 【ゴルフレンジ】		★12:45(30) みんなで筋トレ 谷川 【ゴルフレンジ】		
					★14:10(10) 体幹トレーニング 【ジ ム】
★19:10(10) 二の腕シェイプ 【ジ ム】	★19:10(10) 肩こり予防 【ジ ム】	★19:10(10) 背中シェイプ 【ジ ム】		★18:15(20) コンディショニング ストレッチ 宮本 【ジ ム】	★16:45(10) レッグシェイプ 【ジ ム】
★20:40(10) お腹シェイプ 【ジ ム】	★20:10(10) ヒップリフティング 【ジ ム】	★20:55(10) ストレッチ 【ジ ム】	★20:10(10) お腹シェイプ 【ジ ム】		

※祝日・特別プログラム実施日はジムスモは実施致しません。

CENTRAL SPORTS

ZAVAS SPORTS CLUB