



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール

2024年 11月から

月	火	水	木	土	日
★10:20(20) 肌ケア 羽藤 【芝生エリア】	★11:30(20) ボディバランス アップ 宮本 【芝生エリア】	★10:10(15) 美ボディ トレーニング 片石 【ゴルフレンジ】 ★10:30(15) フットケア 片石 【芝生エリア】	★10:10(15) ストレッチ 【芝生エリア】		★11:30(15) お腹シェイプ 【芝生エリア】
★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 【芝生エリア】			★12:10(20) ボディバランス アップ 宮本 【ゴルフレンジ】
★12:40(15) お腹シェイプ 伊東 【芝生エリア】	★12:35(20) スムーズ& ヒーリング 大川内 【ゴルフレンジ】				★14:10(10) 体幹トレーニング 【芝生エリア】
★19:10(10) 二の腕シェイプ 【芝生エリア】				★18:15(20) コンディショニング ストレッチ 宮本 【芝生エリア】	★16:45(10) レッグシェイプ 【芝生エリア】
★20:40(10) お腹シェイプ 【芝生エリア】	★20:10(10) ヒップリフティング 【芝生エリア】	★20:55(10) ストレッチ 【芝生エリア】	★20:10(20) お腹シェイプ 【芝生エリア】		

※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。