



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール

2025年 1月から

月	火	水	木	土	日
★10:20 (20) 肌ケア 羽藤 【芝生エリア】		★10:10 (15) 美ボディトレーニング 片石 【芝生エリア】	★10:10 (15) みんなでストレッチ 【芝生エリア】		
★11:10 (20) みんなでストレッチ 片石 【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】	★10:30 (15) フットケア 片石 【芝生エリア】			★11:30 (15) お腹シェイプ 【芝生エリア】
	★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 (15) みんなで筋トレ 【芝生エリア】	★12:30 (15) みんなで筋トレ 【芝生エリア】
★12:40 (15) お腹シェイプ 伊東 【芝生エリア】	★12:35 (20) スムースヒーリング 大川内 【ゴルフレンジ】				★14:05 (20) ボディバランスアップ 宮本 【ゴルフレンジ】
★19:10 (10) 二の腕シェイプ 【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) みんなでストレッチ 【芝生エリア】	★20:10 (20) お腹シェイプ 【ゴルフレンジ】		

※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。