



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール

2025年 4月から

月	火	水	木	土	日
<p>★10:20 (20) かんたん 筋膜ほぐし 羽藤 【芝生エリア】</p> <p>★11:10 (20) かんたん ストレッチ 片石 【芝生エリア】</p> <p>★12:45 (10) お腹 引き締め 伊東 【芝生エリア】</p> <p>★20:40 (10) お腹 引き締め 【芝生エリア】</p>	<p>★11:30 (20) 腰痛予防改善 宮本 【芝生エリア】</p> <p>★12:05 (20) かんたん 筋トレ 大川内 【ゴルフレンジ】</p> <p>★12:35 (20) かんたん 筋膜ほぐし 大川内 【ゴルフレンジ】</p> <p>★20:10 (10) 脚・お尻 引き締め 【芝生エリア】</p>	<p>★10:10 (15) かんたん 筋トレ 片石 【芝生エリア】</p> <p>★10:30 (15) 足底バランス改善 片石 【芝生エリア】</p> <p>★12:10 (15) かんたん 姿勢改善 【芝生エリア】</p> <p>★20:55 (10) かんたん ストレッチ 【芝生エリア】</p>	<p>★10:10 (15) かんたん ストレッチ 【芝生エリア】</p> <p>★20:10 (20) お腹 引き締め 【ゴルフレンジ】</p>	<p>★11:10 (15) かんたん 筋トレ 【芝生エリア】</p> <p>★12:30 (15) かんたん 筋トレ 【芝生エリア】</p> <p>★14:05 (20) 腰痛予防改善 宮本 【ゴルフレンジ】</p> <p>★16:45 (10) 脚・お尻 引き締め 【芝生エリア】</p>	
<p>※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。</p>					