



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール 2024年 10月～

	月	火	水	金	土	日				
9:00	9:40～(10) スモールボール ※スタジオにて実施	9:40～(10) みんなでストレッチ ※スタジオにて実施	9:40～(10) レッグシェイプ ※スタジオにて実施	9:40～(10) 腰痛予防 ※スタジオにて実施						
11:00	9:50～(10) ヒップリフティング ※スタジオにて実施	9:50～(10) みんなで筋トレ ※スタジオにて実施	9:50～(10) ファットバーニング ※スタジオにて実施	9:50～(10) ゴルフトレーニング ※スタジオにて実施						
	11:30～(10) レッグシェイプ	11:30～(10) みんなでストレッチ	11:30～(10) 上半身トレーニング	11:45～(10) チューブエクササイズ	12:15～(10) 姿勢改善					
13:00	12:20～(10) みんなでストレッチ	12:20～(10) お腹シェイプ	12:20～(10) バランストレーニング	12:45～(10) 肩こり改善	13:15～(10) ボディコンディショニング	13:45～(10) みんなで腹筋				
	14:00～(10) みんなで バランスアップ		14:00～(10) スモールボール		14:15～(10) お腹シェイプ	14:30～(10) 姿勢改善				
15:00	<div style="text-align: center;"> <p>GYM SMALL GROUP EXERCISE</p> <h1>ジムスモ</h1> <p>ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。 10分～25分で完結するエクササイズのため、初心者の方でも気軽にご参加いただけます！</p> <p>＼ こんな方におすすめ ＼</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 仲間と一緒に 楽しくトレーニングしたい方 <input checked="" type="checkbox"/> 短時間で トレーニング効果を得たい方 <input checked="" type="checkbox"/> スタジオレッスンへの参加は ハードルが高いと感じている方 </div>				15:15～(10) 肩こり改善	15:30～(10) みんなでストレッチ				
17:00					16:15～(10) 二の腕&バスト	16:30～(10) スモールボール				
19:00					17:15～(10) みんなでストレッチ					
21:00					19:30～(10) ヒップリフティング	19:30～(10) みんなでストレッチ	19:30～(10) 姿勢改善	19:30～(10) スモールボール		
					20:30～(10) 腰痛予防	20:30～(10) みんなで バランスアップ	20:30～(10) 上半身トレーニング	20:30～(10) お腹シェイプ		

※ご予約は不要です。開始時間までにストレッチエリアにお集まりください。

