



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

2024年 1月

	月	火	水	金	土	日				
9:00	9:40~(10) お腹シェイプ ※スタジオにて実施	9:40~(10) ボディ コンディショニング ※スタジオにて実施	9:40~(10) ボディ コンディショニング ※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) GYM PUMP ※スタジオにて実施	9:50~(10) ヒップリフティング ※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) 上半身美トレ ※スタジオにて実施						
	11:30~(10) みんなでストレッチ	11:30~(10) 肩こり予防	11:30~(10) みんなで バランスアップ	11:30~(10) 姿勢改善						
13:00	12:20~(10) 背中シェイプ	12:20~(10) 二の腕&バスト	12:20~(10) レッグシェイプ	12:20~(10) ヒップリフティング	12:15~(10) 腰痛予防					
	14:00~(10) スモールボール		14:00~(10) お腹シェイプ		13:15~(10) みんなでストレッチ	13:15~(10) みんなで腹筋				
15:00	<div data-bbox="209 1133 987 1590" data-label="Complex-Block"> <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>				14:15~(10) みんなで バランスアップ	14:15~(10) 姿勢改善				
					15:15~(10) 姿勢改善	15:15~(10) みんなでストレッチ				
16:15~(10) 上半身トレーニング					16:15~(10) スモールボール					
17:15~(10) レッグシェイプ										
19:00					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) 上半身トレーニング	19:30~(10) スモールボール		
21:00					20:30~(10) 腰痛予防	20:30~(10) みんなで バランスアップ	20:30~(10) 姿勢改善	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。