



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール

2024年 1月

	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00~(10)	10:00~(10) 簡単ストレッチ		9:45~(10) 簡単ストレッチ	10:05~(10) 簡単ストレッチ		
10:45~(10)	10:45~(10) 簡単ストレッチ	10:45~(10) レッグシェイプ	10:45~(10) 冷えにくいカラダ 下半身美トレ	10:45~(10) 冷えにくいカラダ 下半身美トレ		
11:00						
11:45~(10)	11:45~(10) スモールボール トレーニング	11:45~(10) お腹シェイプ	11:45~(10) パワーコア ～体幹力～	11:45~(10) ダンベル トレーニング		11:45~(10) 姿勢改善 ～美尻～
12:45~(10)	12:45~(10) お腹シェイプ	12:45~(10) 簡単ストレッチ	12:45~(10) お腹シェイプ	12:45~(10) レッグシェイプ	12:45~(10) ダンベル トレーニング	
13:00						
13:45~(10)	13:45~(10) 簡単ストレッチ	13:45~(10) お腹シェイプ	13:45~(10) パワーコア ～体幹力～	13:45~(10) 姿勢改善 ～美尻～	13:45~(10) パワーコア ～体幹力～	13:15~(10) コアボール
14:45~(10)	14:45~(10) スモールボール トレーニング	14:45~(10) 簡単ストレッチ	14:45~(10) 冷えにくいカラダ 下半身美トレ	14:45~(10) お腹シェイプ		
15:00						
16:45~(10)					16:45~(10) お腹シェイプ	
17:00						
18:45~(10)			18:45~(10) コアボール			
19:00	19:10~(10) コアボール	19:45~(10) ヒップリフティング	19:45~(10) お腹シェイプ	19:45~(10) お腹シェイプ		
20:10~(10)	20:10~(10) お腹シェイプ					
20:45~(10)		20:45~(10) ダンベル トレーニング				
21:00				21:00~(10) 簡単ストレッチ		

※参加される場合は、お時間までにマシンジムエリアにお集まりください。

