



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール 2025年 1月～

	月	火	木	金	土	日
9:00	9:10～(30分) からだ元気 ※スタジオ		9:15～(20分) メディカルフィットネス ※スタジオ		9:20～(10分) ジムパンプ腹筋	9:20～(10分) ウエストシェイプ &ヒップアップ
11:00	10:20～(10分) ウエストシェイプ &ヒップアップ	10:20～(10分) ジムパンプHIP	10:45～(10分) ジムパンプ胸	10:20～(10分) ジムパンプ脚	10:20～(10分) ストレッチ	10:20～(10分) 肩甲骨体操
	11:20～(10分) ジムパンプHIP	11:20～(10分) ジムパンプ腹筋	11:20～(10分) 肩甲骨体操	11:20～(10分) ジムパンプ胸	11:10～(10分) ジムパンプ脚	11:20～(10分) ジムパンプHIP
13:00						
15:00						15:40～(10分) ジムパンプ胸
17:00					16:40～(10分) ジムパンプHIP	16:20～(10分) ジムパンプ腹筋
					17:20～(10分) 肩甲骨体操	17:20～(10分) ストレッチ
					18:20～(10分) ウエストシェイプ &ヒップアップ	
19:00	19:10～(10分) ジムパンプ脚	19:20～(10分) ジムパンプ胸	19:20～(10分) ジムパンプHIP	19:10～(10分) ジムパンプ腹筋		
	20:10～(10分) ジムパンプHIP	20:10～(10分) ストレッチ	20:10～(10分) ジムパンプ脚	20:10～(10分) ウエストシェイプ &ヒップアップ		
21:00	21:10～(10分) ジムパンプ腹筋	21:10～(10分) ウエストシェイプ &ヒップアップ	21:10～(10分) ジムパンプ胸	21:10～(10分) ストレッチ		

※参加される場合は、お時間までにファンクショナルエリアにお集まりください。