GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

実施スケジュール　2025年 3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	
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
12:00	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

CENTRAL SPORTS　　ZAVAS SPORTS CLUB