

10月からジムスモのレッスンスケジュールが変更となりました。

GYM SMALL GROUP EXERCISE



ジムスモ



実施スケジュール 2023年 10月～

	月	火	木	金	土	日
9:00	9:15～(10分) メディカルフィットネス ※スタジオ	9:15～(10分) みんなで体操 ※スタジオ	9:15～(10分) メディカルフィットネス ※スタジオ	9:15～(10分) みんなで体操 ※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
10:00	10:20～(10分) ウエストシェイプ &ヒップアップ	NEW 10:20～(10分) ジムパンプHIP	10:20～(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
11:00	NEW 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	NEW 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					NEW 16:40～(10分) ジムパンプHIP	16:20～(10分) ジムパンプ腹筋
19:00	19:10～(10分) ジムパンプ脚	19:20～(10分) ジムパンプ胸	NEW 19:20～(10分) ジムパンプHIP	19:10～(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
21:00	NEW 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	18:20～(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。