



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



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。

初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

実施スケジュール

2024. 07～

月	火	水	木	土	日
10:10～ ビューティー プロジェクト	10:10～ やさしいストレッチ	10:10～ ビューティー プロジェクト	10:10～ バランスボール	9:10～ みんなで筋トレ	9:10～ やさしいストレッチ
11:10～ みんなで筋トレ	11:10～ ジムライド ※定員5名	11:10～ やさしいストレッチ	11:10～ 筋膜ほぐし	11:15～ バランスボール	10:10～ 背中シェイプ
12:10～ バランスボール	12:10～ パワーコア	12:10～ 筋膜ほぐし	12:10～ ジムライド ※定員5名	12:15～ ジムライド ※定員5名	11:10～ チューブエクササイズ
14:10～ 下半身美トレ		13:40～ みんなで筋トレ ※プールエリア	14:10～ みんなで筋トレ		15:30～ ジムライド ※定員5名
-----	-----	-----	-----	-----	-----
19:10～ バランスボール	19:10～ ファットバーニング ～脂肪燃焼～	19:10～ やさしいストレッチ	19:10～ パワーコア	16:10～ 筋膜ほぐし	16:10～ バランスボール
20:10～ ビューティー プロジェクト	20:10～ 筋膜ほぐし	20:10～ ジムライド ※定員5名	20:10～ みんなで筋トレ	17:10～ ビューティー プロジェクト	17:10～ 筋膜ほぐし
	21:00～ EXCITE ZONE			18:10～ バランスボール	

～全て10分間のレッスンとなります～

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

