



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。

10分~25分で完結するエクササイズのため、

初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

## こんな方におすすめ



仲間と一緒に  
楽しくトレーニングしたい方



短時間で  
トレーニング効果を得たい方



スタジオレッスンへの参加は  
ハードルが高いと感じている方

## 実施スケジュール 2026年4月~

月	火	水	木	金	土	日
9:30~9:40 かんたん筋膜ほぐし 小沼(スタジオ)	9:40~10:00 かんたん筋トレ 小沼(スタジオ)	9:30~9:40 お腹引き締め 小沼(スタジオ)	9:30~9:50 コアポールエクササイズ 池田良(スタジオ)	9:15~9:30 かんたんストレッチ 鈴木(スタジオ)	10:50~11:00 かんたん筋膜ほぐし 鈴木(スタジオ)	
10:30~10:35 かんたん筋トレ 金子(ストレッチエリア)	12:00~12:05 かんたんストレッチ 有馬(ストレッチエリア)		11:30~11:35 かんたんストレッチ 有馬(ストレッチエリア)			
13:30~13:35 お腹引き締め 有馬(ストレッチエリア)			13:45~13:50 かんたん筋トレ 池田良(ストレッチエリア)			13:50~14:10 かんたん筋トレ 小林(スタジオ)
15:00~15:10 かんたんストレッチ 有馬(スタジオ)					14:00~14:15 かんたん筋トレ 南(スタジオ)	
		21:30~21:50 かんたんストレッチ 相尾(スタジオ)		21:30~21:50 かんたんストレッチ 相尾(スタジオ)		

※急な代行やクローズになる場合がございますので予めご了承ください。

※祝日の場合は変更となります。