



11月からの ジムスモ スケジュール



火	水	木	金	土	日	
9:10~9:40 初めてサポート	9:10~9:40 初めてサポート	New 9:35~9:45 姿勢改善 藤田	9:10~9:40 初めてサポート			
9:45~9:55 ボディ コンディショニング 丸橋	9:45~9:55 チューブ エクササイズ 青木	9:45~9:55 リンパフロー 藤田	9:45~9:55 お腹シェイプ 金子			
10:10~10:40 初めてサポート	10:10~10:40 初めてサポート	10:10~10:40 初めてサポート	10:10~10:40 初めてサポート			
10:45~10:55 バランスアップ 吉田	10:45~10:55 上半身美トレ 青木	10:45~10:55 みんなで シェイプアップ 金子	10:45~10:55 腰痛予防 青木	<p>目的に合わせて いろいろ参加 してみましょう</p> 		
11:10~11:40 初めてサポート	11:10~11:40 初めてサポート	11:10~11:40 初めてサポート	11:10~11:40 初めてサポート			
11:45~11:55 パワーコア 飯島	11:45~11:55 フレックス ストレッチ 青木	11:45~11:55 シェイプサーキット 藤田	11:45~11:55 コアポール エクササイズ 青木		15:40~15:50 姿勢改善 ~美尻~ 中島	
					16:50~17:10 ジムライド 戸田 20分	16:00~16:30 初めてサポート
					17:10~17:40 初めてサポート	16:45~16:55 コアポール エクササイズ 横尾
				17:45~17:55 美トレ基本編 山口	17:00~17:30 初めてサポート	
19:10~19:40 初めてサポート	19:10~19:40 初めてサポート	19:10~19:40 初めてサポート	19:10~19:40 初めてサポート	18:10~18:40 初めてサポート	17:35~17:45 ヒップリフティング 横尾	
19:45~19:55 ファットバーニング ~脂肪燃焼~ 伊藤	19:45~19:55 お腹シェイプ 山口	19:45~19:55 リンパフロー 伊藤	19:45~19:55 バランスボール 伊藤	18:45~18:55 筋膜ほぐし 山田		
20:10~20:40 初めてサポート	20:10~20:40 初めてサポート	20:10~20:40 初めてサポート	20:10~20:40 初めてサポート			
20:45~20:55 レッグシェイプ 宮本	20:45~20:55 ウエストシェイプ& ヒップアップ 小谷	20:45~20:55 二の腕&バスト 宮本	20:45~20:55 パワーコア 堀川			
21:10~21:20 No Limit ~己に勝つ~ 高山	21:10~21:20 みんなで バランスアップ 高山	21:10~21:20 コアポール エクササイズ 高山	21:10~21:20 フレックス ストレッチ 小谷			

- ・・・シェイプアップ
- ・・・機能改善
- ・・・ボディメイク