

# 2025年3月～ ジムスモ 実施スケジュール

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45～ ストレッチ ジムエリア	9:45～ ストレッチ ジムエリア	9:45～ ストレッチ ジムエリア	9:45～ ストレッチ ジムエリア	11:45～ 筋トレ ジムエリア	10:45～ ストレッチ ジムエリア
10:45～ ストレッチ ジムエリア	10:45～ ストレッチ ジムエリア	10:45～ ストレッチ ジムエリア	10:45～ 筋トレ ジムエリア	12:45～ ストレッチ ジムエリア	11:45～ 筋トレ ジムエリア
11:45～ 筋トレ ジムエリア	11:15～ 脚 プールエリア	11:45～ 筋トレ ジムエリア	11:45～ ストレッチ ジムエリア	17:45～ お腹シェイプ ジムエリア	12:45～ 筋トレ ジムエリア
19:45～ お腹シェイプ ジムエリア	11:45～ 筋トレ ジムエリア	19:45～ 筋トレ ジムエリア	19:45～ お腹シェイプ ジムエリア	18:45～ お腹シェイプ ジムエリア	16:45～ お腹シェイプ ジムエリア
20:45～ お腹シェイプ ジムエリア	19:45～ お腹シェイプ ジムエリア	20:45～ お腹シェイプ ジムエリア	20:45～ お腹シェイプ ジムエリア		17:45～ お腹シェイプ ジムエリア
	20:45～ お腹シェイプ ジムエリア				

こんな方は是非ご参加を!!

スタジオはちょっと難しそう・・・

1人でトレーニングが不安・・・

そういった方にお勧めが『ジムスモ』です!!

IRと気軽に頑張ってみませんか？

セントラルウェルネスクラブ

保谷店