

ジムスモ

GYM SMALL GROUP EXERCISE

少人数グループエクササイズ



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！



10月

1階クイナックスエリアで実施します。  
ご予約不要ですのでお気軽にご参加ください！

## LEESON SCHEDULE

月 Mon	火 Tue	水 Wed	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9:10~9:15	9:10~9:15	9:10~9:15	9:10~9:15	9:10~9:15	9:10~9:15
＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>
10:40~10:50	10:40~10:50	10:40~10:50	10:40~10:50	10:40~10:50	10:40~10:50
<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング
11:40~11:50	11:40~11:50	11:40~11:50	11:40~11:50	11:40~11:50	11:40~11:50
<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ
19:40~19:50	19:40~19:50	19:40~19:50	19:40~19:50	12:40~12:50	12:40~12:50
<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング
20:40~20:50	20:40~20:50	20:40~20:50	20:40~20:50	18:40~18:50	16:40~16:50
<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	<b>レッグシェイプ</b> ボディメイク	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ
21:40~21:50	21:40~21:50	21:40~21:50	21:40~21:50	19:40~19:50	17:40~17:50
<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>お腹シェイプ</b> ボディメイク	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	<b>TRXサーキット</b> TRXを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング