



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール 2024年 12月

	月	火	水	木	土	日
9:00		09:45~(10) お腹シェイプ				09:45~(10) 背中シェイプ
11:00	10:45~(10) パワーコア(体幹)	10:45~(10) レッグシェイプ	10:45~(10) レッグシェイプ	10:45~(10) かんたんストレッチ	10:20~(10) お腹シェイプ	10:45~(10) レッグシェイプ
	11:45~(10) レッグシェイプ	11:45~(10) お腹シェイプ	11:45~(10) かんたんストレッチ	11:45~(10) 背中シェイプ	11:00~(10) 背中シェイプ	11:45~(10) かんたんストレッチ
	12:45~(10) お腹シェイプ	12:45~(10) かんたんストレッチ	12:45~(10) 背中シェイプ	12:45~(10) かんたんストレッチ		
13:00						
15:00	※ジムスモ実施場所 . . . 第1スタジオ . . . 第3スタジオ . . . 4階の第3スタジオ 前ジムスモ芝生広場					
					16:00~(10) かんたんストレッチ	15:30~(10) パワーコア(体幹)
					17:10~(10) お腹シェイプ	16:00~(10) お腹シェイプ
17:00					18:00~(10) パワーコア(体幹)	17:00~(20) かんたんストレッチ
		18:45~(15) リズムトレ				
	19:45~(10) かんたんストレッチ	19:45~(20) かんたんストレッチ		19:45~(10) お腹シェイプ		
21:00	20:45~(10) お腹シェイプ	20:45~(10) 背中シェイプ	20:45~(10) パワーコア(体幹)	20:45~(10) パワーコア(体幹)		
	21:45~(20) レッグシェイプ	21:45~(20) 胸トレ	21:45~(20) かんたんストレッチ	21:45~(20) 背中シェイプ		

(参加される場合は、お時間までに4階の第3スタジオ前ジムスモ芝生広場または第3、第1スタジオ前までお集まりください。)



※祝祭日は別途スケジュールをご確認ください。

※ジムスモは予約なしでご参加いただけます。