



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール 2025年 4~6月

	月	火	水	木	土	日
9:00		09:45~(10) かんたんストレッチ				09:45~(10) お腹シェイプ
11:00	10:45~(10) お腹シェイプ	10:45~(10) 胸トレ	10:45~(10) 背中シェイプ	10:45~(10) パワーコア(体幹)		10:45~(10) かんたんストレッチ
	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		11:45~(10) 背中シェイプ
	12:45~(10) パワーコア(体幹)	12:45~(10) レッグシェイプ	12:45~(10) レッグシェイプ	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					15:30~(10) レッグシェイプ
17:00						16:00~(10) かんたんストレッチ
						17:00~(20) パワーコア(体幹)
19:00		19:45~(20) かんたんストレッチ				
21:00	20:45~(10) レッグシェイプ	20:45~(10) お腹シェイプ	20:45~(10) かんたんストレッチ	20:45~(10) 背中シェイプ		
	21:45~(20) かんたんストレッチ			21:45~(20) お腹シェイプ		

(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。