



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール 2025年 10～12月

	月	火	木	金	土	日
9:00	9:30～ ラジオ体操	9:30～ ラジオ体操	9:30～ ラジオ体操	9:30～ ラジオ体操		
	10:40～(10) かんたんストレッチ	10:40～(10) かんたんストレッチ	10:40～(10) かんたんストレッチ	10:40～(10) かんたんストレッチ	10:45～(10) かんたん筋トレ	10:45～(10) お腹引締め
11:00	11:20～(10) かんたん筋トレ	11:20～(10) かんたん筋トレ	11:20～(10) かんたん筋トレ	11:20～(10) かんたん筋トレ	11:45～(10) かんたんストレッチ	11:45～(10) かんたん筋トレ
13:00						
15:00					15:10～(10) お腹引締め	15:10～(10) お腹引締め
17:00						
19:00	19:20～(10) 胸引締め	19:20～(10) 背中引締め	19:20～(10) お腹引締め	19:20～(10) 脚&お尻引締め		
21:00						

※参加される場合は、お時間までにジムストレッチエリアにお集まりください。

※レッスンの変更および休講は当クラブのHP(インストラクター代行情報)にて掲載いたします。

