



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

2022年5月～

火	水	木	金	土	日
10:35～(10分) コアヒーリング	10:30～(10分) ストレッチ	10:35～(10分) フレックス ストレッチ	10:40～(10分) 10分脚トレ	10:40～(10分) コアヒーリング	11:40～(10分) 10分体幹トレ
11:40～(10分) 10分脚トレ	11:40～(10分) 10分腹筋	11:40～(10分) ストレッチ	11:40～(10分) 10分腹筋	11:40～(10分) フレックス ストレッチ	12:40～(10分) ストレッチ
				12:40～(10分) 10分胸トレ	15:40～(10分) コアヒーリング
19:40～(10分) フレックス ストレッチ	19:40～(10分) 10分胸トレ	19:40～(10分) 10分脚トレ	19:40～(10分) コアヒーリング	16:40～(10分) ストレッチ	16:40～(10分) 10分腹筋
20:40～(10分) 10分胸トレ	20:40～(10分) コアヒーリング	20:40～(10分) フレックス ストレッチ		17:40～(10分) 10分脚トレ	17:40～(10分) コアヒーリング

※赤い部分が変更点となります。