



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール 2025年4月～					
火	水	木	金	土	日
 11:10~11:20 骨盤ビューティー	9:40~9:50 筋膜ほぐし		11:00~11:10 肩こり予防	 11:10~11:20 背中シェイプ	整理券 12:50~13:00 コアポール (筋膜ほぐし)
	11:30~11:40 バランスアップ 11:40~11:50 二の腕&バストシェイプ		11:10~11:20 背中シェイプ		
<p>誰でも気軽に参加できるジムスモです！ お時間になりましたら、お集まりください。 途中退場も可能です</p> <p>コアポールのみ整理券配布 レッスン開始時刻 30分前 受付にて配布 ご利用中の皆様へ 右記時間帯はジムスモ専用エリアになります。 各レッスン5分前になりましたら準備をさせていただきますので、 ご利用中の場合はご移動をお願いすることがございます。</p>					
19:55~20:05 お腹シェイプ		19:55~20:05 ストレッチ	19:30~19:40 二の腕&バストシェイプ	 19:40~19:50 ヒップリフティング	ストレッチエリア
20:05~20:15 肩こり予防		20:05~20:15 レッグシェイプ			