

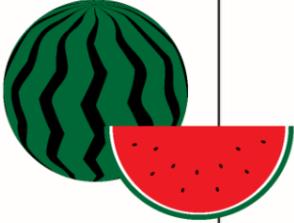


GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール 2025年8月～

火	水	木	金	土	日
					
<b>11:10~11:20</b> レッグシェイプ	<b>11:30~11:40</b> バランスアップ		<b>11:00~11:10</b> コアポール		
	<b>11:40~11:50</b> 二の腕&バストシェイプ		<b>11:10~11:20</b> お腹シェイプ		
<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 <b>30分前</b>            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<b>5分前</b>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>					
					<b>12:50~13:00</b> コアポール (筋膜ほぐし)
					<b>13:00~13:10</b> お腹シェイプ
					<b>ストレッチエリア</b>
<b>19:55~20:10</b> お腹シェイプ		<b>19:55~20:05</b> ストレッチ	<b>19:30~19:40</b> 二の腕&バストシェイプ		
		<b>20:05~20:15</b> レッグシェイプ	<b>19:40~19:50</b> ヒップリフティング		
