



GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ



## 実施スケジュール

2025年 1月～

火	水	木	金	土	日
●9:20～(5) みんなで体操	●9:20～(5) みんなで体操	●9:20～(5) みんなで体操  ●9:35～(10) コアボール エクササイズ	●9:20～(5) みんなで体操  ●9:35～(10) みんなで バランスアップ		
<p>3階スタジオにて実施致します。</p> <p>はじめての方・初心者の方・気軽にご参加頂けます。 スタッフと一緒に動きましょう！ 参加してみませんか！</p>					
				●20:05～(10) ストレッチ	●16:25～(10) 筋トレ
●21:05～(10) コアボール エクササイズ	●21:05～(10) お腹シェイプ	●21:05～(10) ストレッチ (4Fスタジオにて実施)			

※スタッフが誘導いたします。3階スタジオにお集まりください。