

ジムエリア・フリーウェイトエリアにて実施します！※一部プールエリアにて実施



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

2024年 11月～

月	火	木	金	土	日
11:15～11:30 バランスボール 折原	10:35～10:45 ストレッチ 春日	10:05～10:20 上半身トレーニング 梅田	10:30～10:40 ストレッチ 秋山	10:45～10:55 ストレッチ 折原	14:15～14:25 自重で筋トレ 神崎
13:30～13:40 自重で筋トレ 原	11:15～11:25 下半身トレーニング 折原	10:25～10:40 下半身トレーニング 梅田	14:15～14:45 体幹・ラダートレーニング 梅田	15:10～15:20 自重で筋トレ 高橋	16:05～16:15 みんなでトレーニング 長尾 ※プールサイド
15:20～15:30 ストレッチ 水谷	14:20～14:40 ラダートレーニング 梅田	11:20～11:30 自重トレーニング 伊藤	21:50～21:55 ストレッチ 佐川	19:15～19:25 自重で筋トレ 金江	16:20～16:30 自重で筋トレ 芹澤
20:15～20:25 自重で筋トレ 高橋	19:45～19:55 ファンクショナル トレーニング 水谷	13:20～13:30 体幹トレーニング 折原		19:45～19:55 なわとびトレーニング 佐川	17:15～17:25 コンディショニング 吉田
21:40～21:50 自重で筋トレ 金江	20:45～20:55 自重で筋トレ 神崎	19:15～19:25 ストレッチ 佐川			18:15～18:25 なわとびトレーニング 佐川
	21:30～21:40 体幹トレーニング 秋山	19:45～19:55 バランスボール 吉田			
		20:20～20:30 体幹トレーニング 佐川			
		21:30～21:40 お腹シェイプ 吉田			

ジムスモのクローズ情報は掲示にてお知らせします。また、レッスンは代行になる場合がございます。祝日はジムスモクローズとなります。