



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



2022年 6月

実施スケジュール

※予約バンドは、30分前からとなります。

	月	火	水	金	土	日
9:00			9:35~(10) ウエストシェイプ &ヒップアップ	10:35~(10) パワーコア		
11:00		11:10~(10) リンパフロー				
12:00~(10) ジムパンプ						
13:00	13:10~(10) リンパフロー	13:50~(10) みんなで筋トレ	13:30~(10) ジムパンプ	12:55~(10) ミニファイトジム	13:40~(10) リンパフロー	13:05~(10) お腹シェイプ
15:00			14:30~(10) ミニファイトジム			
<p><ミニファイトジム> 綺麗なパンチやキックの習得を目的 <パワーコア> 体幹を集中してトレーニング <ジムパンプ> 器具なしでのパンプミニバージョン <ウエストシェイプ&ヒップアップ> バランスのとれたキレイなウエストラインを目指す</p> <p><みんなで筋トレ> 脚・胸・背中など基本のトレーニング <リンパフロー> リンパ系を刺激し、身体をスッキリ</p>						
17:00						
19:00	19:00~(10) お腹シェイプ	18:50~(10) ミニファイトジム	19:15~(10) ジムパンプ		18:40~(10) みんなで筋トレ	
21:00	<p>■ は、スタジオBで実施 ⇒ 定員14名 枠なしは、ジム入口横エリア又はストレッチエリアで実施 ⇒ 定員3名 ※急遽、プログラム変更または休講となる場合がございます。</p>					