

ジムスモ優先エリア

※ジムスモ実施時間外は、フリースペースとしてご利用いただけます。



2026年 10月～12月 実施スケジュール ※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。

	月	火	水	金	土	日
8:30	8:45～8:50 ラジオ体操	8:45～8:50 ラジオ体操	8:45～8:50 ラジオ体操	8:45～8:50 ラジオ体操		
9:00		9:45～9:55 足裏ほぐし	9:45～9:55 かんたん筋トレ	9:45～9:55 足裏ほぐし		
10:00	10:45～10:55 かんたん筋膜ほぐし	10:45～10:55 かんたん姿勢改善	10:45～10:55 かんたんストレッチ	10:45～10:55 お腹引き締め		
11:00	11:45～11:55 お腹引き締め	11:45～11:55 かんたん筋トレ	11:45～11:55 お腹引き締め	スタジオB 11:45～11:55 かんたんストレッチ		
12:00		12:55～13:05 お腹引き締め				
13:00	13:05～13:15 ジムパンプ	13:30～13:45 ボールde健康体操				
14:00	スタジオB					
15:00	・お腹引き締め ・二の腕&胸引き締め ・脚 お腹引き締め 背中引き締めトレーニング : パーツ引き締めクラス ・かんたん筋トレ ・かんたんストレッチ ・かんたん姿勢改善 ・かんたん筋膜ほぐし : 気軽に、手軽に行えるクラス ・膝痛 ・腰痛 ・肩こり 予防改善 ・足裏ほぐし : メディカルフィットネスシリーズを手軽に行えるクラス ・バランスボール ・ジムライド ・ジムパンプ ・はじめてピラティス ・ボールdeリラックス : スタジオ入門クラス					15:45～15:55 かんたん筋トレ
16:00						
17:00						17:45～17:55 かんたんストレッチ
18:00						
19:00	18:55～19:05 バランスボール		18:50～19:00 お腹引き締め		18:45～18:55 かんたん筋トレ	
20:00	スタジオB	19:45～19:55 かんたん筋トレ		19:45～19:55 お腹引き締め	19:45～19:55 お腹引き締め	
21:00	20:45～20:55 かんたん筋トレ		20:45～20:55 かんたん筋トレ	20:45～20:55 かんたん筋トレ	20:05～20:15 かんたんストレッチ	
	21:05～21:15 かんたんストレッチ	21:05～21:15 かんたんストレッチ	21:05～21:15 かんたんストレッチ	21:05～21:15 かんたんストレッチ		

黄色枠は、スタジオAまたはB ⇒ 定員20名(道具有りの場合は人数変更あり)
 枠なしは、ジムスモエリアで実施 ⇒ 定員10名
 ※予約バンドは、30分前からとなります。

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

ZAVAS
SPORTS CLUB

全国一斉
ジムトレ
応援企画!!



ジムトレーニング説明会

担当インストラクターが、トレーニングマシンの正しい使用方法や
 しっかりと効果を出せるフリーウエイトのフォームを指導します。
 テーマを決めて、短時間で実施するスモールグループエクササイズです。
 ソロ参加も大歓迎! どうぞお気軽にご参加ください!!

こんな方におすすめ

いつものトレーニング方法が
あっているのかちょっと不安...

せっかくやるんだから...
ジムトレ効果をしっかり出したい!

黙々とトレーニングもいいけど...
ワイワイトレーニングも楽しいよね!

実施スケジュール

10:10～(20)	9:10～(20)	9:10～(20)	9:10～(20)		11:10～(20)
11:10～(20)	10:10～(20)	10:10～(20)	10:10～(20)	12:10～(20)	15:10～(20)
19:10～(20)	11:10～(20)	11:10～(20)	11:10～(20)	19:10～(20)	16:10～(20)
20:10～(20)	19:10～(20)	19:10～(20)	19:10～(20)		17:10～(20)
	20:10～(20)	20:10～(20)	20:10～(20)		

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

ZAVAS SPORTS
CLUB