



GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。

10分～25分で完結するエクササイズのため、

初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

／ こんな方におすすめ ／



仲間と一緒に
楽しくトレーニングしたい方



短時間で
トレーニング効果を得たい方



スタジオレッスンへの参加は
ハードルが高いと感じている方

実施スケジュール

2026年 10月～

月	火	木	金	土	日
20:10～20:20 かんたん筋トレ(6)	11:50～12:00 かんたんストレッチ(6)	10:00～10:10 かんたんストレッチ(6)		11:40～11:50 かんたん筋トレ(6)	
※当日担当者が開始前に番号札をマシンジムカウンターにご用意いたします。 ※ジムライドは1階カウンターにて番号札をお受け取りください。					