



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。



実施スケジュール 10月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00	10:00	10:00	9:40	9:40
かんたん筋膜ほぐし	背中引き締め	足裏ほぐし	かんたん姿勢改善	お腹引き締め	ボールde健康体操
10:45	10:45	10:45	10:45	11:15	10:10
お腹引き締め	腰痛予防改善	かんたんストレッチ	肩こり予防改善	バランスボール	背中引き締め
11:00	11:00		11:00	12:15	11:15
足裏ほぐし	かんたん姿勢改善		ボールde健康体操	脚・お尻引き締め	腰痛予防改善
11:45	11:45	11:45			
かんたん筋トレ	お腹引き締め	膝痛予防改善			
12:00	12:00	12:00	12:00	18:00	
脚・お尻引き締め	膝痛予防改善	背中引き締め	かんたん筋トレ	肩こり予防改善	
12:45		12:45	12:40	18:55	
はじめてピラティス		バランスボール	腰痛予防改善	かんたん姿勢改善	
	13:45				15:35
	かんたんストレッチ				かんたん筋膜ほぐし
	19:20		19:20		
	二の腕&胸引き締め		バランスボール		
20:20		20:20			
肩こり予防改善		かんたん筋トレ			

【パーツ引き締め】

【気軽に・手軽にシリーズ】



【メディカルフィットネス】

【スタジオ入門編】

レッスン前後や空き時間に
サクッと参加してみましょう♪
事前予約不要!



10分間

日中レッスンは5分間・19:20～は10分間のレッスンとなります

※都合により告知なしでの変更・中止となる場合があります。

スタッフが不在時は中止致します。予めご了承ください。