



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

2025年 4月～ ※各定員10名

火	水	木	金	土	日
13:10～13:30 ファンクショナル トレーニング	12:20～12:40 ファンクショナル トレーニング	12:20～12:40 ファンクショナル トレーニング	14:30～14:50 ファンクショナル トレーニング	13:50～14:10 ファンクショナル トレーニング	14:10～14:30 ファンクショナル トレーニング
		15:30～15:50 ファンクショナル トレーニング	20:00～20:10 お腹シェイプ		
			20:30～20:50 ファンクショナル トレーニング		

※当日30前からご予約のうえ、ご参加ください。(参加される場合は、お時間までにファンクショナルエリアにお集まりください。)