

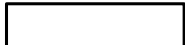


GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ



実施スケジュール

	月	火	水	木	土	日
9:00						
11:00		10:50～(20) かんたん姿勢改善	10:45～(10) かんたんストレッチ			
13:00	12:15～(10) 背中シェイプ		12:45～(10) お腹シェイプ	11:45～(10) お腹シェイプ		
15:00		※ジムスモ実施場所  . . . 第1スタジオ  . . . 第3スタジオ  . . . 4階の第3スタジオ 前ジムスモ芝生広場				
17:00						
19:00						
21:00	20:45～(10) レッグシェイプ			20:45～(10) お腹シェイプ		

(参加される場合は、お時間までに4階の第3スタジオ前ジムスモ芝生広場または第3、第1スタジオ前 までお集まりください。)



※祝祭日は別途スケジュールをご確認ください。

※ジムスモは予約なしでご参加いただけます。