

10月～12月ジムスモLESSンスケジュール

どなたでも参加可能！ジムスモールエクササイズ略してジムスモです！少人数制の短時間レッスンです。短い時間で効果的に全身を引き締めたい方や、初心者の方におすすめのプログラムです。お時間になりましたら開催場所にお集まりください。内容が一部変更になることがあります。

月曜日
10:00～10:15
ジムライド @ジム前
音楽に合わせて、簡単なバイクトレーニングを行い、脚力の強化・体幹の強化を目指します。

水曜日
9:40～9:45
ラジオ体操 @スタジオ
ラジオ体操で気持ちよく体を動かしましょう！朝の目覚めや気分転換にぴったりです！

木曜日
10:00～10:15
ジムライド @ジム前
音楽に合わせて、簡単なバイクトレーニングを行い、脚力の強化・体幹の強化を目指します。

金曜日
9:40～9:45
ラジオ体操 @スタジオ
ラジオ体操で気持ちよく体を動かしましょう！朝の目覚めや気分転換にぴったりです！

13:10～13:25
お腹引き締め @ジムエリア
お腹のトレーニングを複数種目行い、引き締めを目指すクラスです。

11:30～11:45
簡単姿勢改善 @スタジオ
自身の体の状態を知り、ストレッチやエクササイズによって修正を行います

12:30～12:45
簡単姿勢改善 @ジム
自身の体の状態を知り、ストレッチやエクササイズによって修正を行います

20:00～20:15
お腹引き締め @ジムエリア
お腹のトレーニングを複数種目行い、引き締めを目指すクラスです。

19:30～19:45
背中引き締め @ジムエリア
複数の種目で背中に刺激を入れて、姿勢改善や背部の引き締めを目指すクラスです。

19:00～19:10
簡単筋膜ほぐし @ジムエリア
筋膜へのアプローチを行い、動かしやすい体を作っていきます。

19:35～19:50
腰痛予防・改善 @スタジオ
腰痛の予防・改善に繋がるストレッチと体幹トレーニングを行い、腰痛の起こりにくい体を目指すクラスです。

20:50～20:55
簡単筋トレ @スタジオ
様々な種目を通して、全身の引き締めを目指すクラスです。短い時間でお気軽にご参加いただけます。

20:45～21:00
簡単ストレッチ @スタジオ
体の状態に合わせて、ゆっくりと気持ちよく全身を伸ばしていきます。

21:00～21:15
二の腕引き締め @ジムエリア
ご自身の体重を利用したトレーニング(自重負荷)で、二の腕の引き締めを目指します。

20:30～20:45
脚引き締め @ジムエリア
ご自身の体重を利用したトレーニング(自重負荷)で、下半身の引き締めを目指します。

PDF版はこちら