



GYM SMALL GROUP EXERCISE



ジムスモ



実施スケジュール 2026年8月～					
月	火	木	金	土	日
10:40～10:50 かんたんストレッチ	10:40～10:50 脚・お尻引き締め	10:40～10:50 背中引き締め	11:40～11:50 お腹引き締め	10:40～11:50 脚・お尻引き締め	10:10～10:20 かんたんストレッチ
11:20～11:30 バランスボール	11:40～11:50 ポールde健康体操 12:40～12:50 かんたん筋トレ			11:40～11:50 かんたん筋トレ	13:10～13:20 背中引き締め
20:40～20:50 お腹引き締め	19:40～19:50 筋膜ほぐし	20:40～20:50 背中引き締め	20:40～20:50 二の腕・胸引き締め	15:40～15:50 お腹引き締め	16:10～16:20 かんたんストレッチ
21:40～21:50 かんたんストレッチ	21:40～21:50 かんたんストレッチ	21:40～21:50 筋膜ほぐし	21:40～21:50 かんたんストレッチ	18:40～18:50 筋膜ほぐし	17:10～17:20 お腹引き締め 18:10～18:20 かんたん筋トレ

全国一斉
ジムトレ
応援企画!!



ジムトレーニング説明会

担当インストラクターが、トレーニングマシンの正しい使用方法や
しっかりと効果を出せるフリーウェイトのフォームを指導します。
テーマを決めて、短時間で実施するスモールグループエクササイズです。
ソロ参加也大歓迎! どうぞお気軽にご参加ください!!

こんな方におすすめ



いつものトレーニング方法が
あっているのかちょっと不安...



せっかくやるんだから...
ジムトレ効果をしっかり出したい!



黙々とトレーニングもいいけど...
ワイワイトレーニングも楽しいよね!

実施スケジュール

月	火	木	金	土	日
12:40~12:50 トレーニング説明会 上半身		11:40~11:50 トレーニング説明会 脚・お腹引き締め	10:40~10:50 トレーニング説明会 下半身		12:10~12:20 トレーニング説明会 フリーウェイト基礎
19:40~19:50 トレーニング説明会 フリーウェイト基礎	20:40~20:50 トレーニング説明会 胸トレ	19:40~19:50 トレーニング説明会 上半身	19:40~19:50 トレーニング説明会 フリーウェイト基礎	19:40~19:50 トレーニング説明会 脚・お腹引き締め	

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。

