

# ジム プログラムスケジュール 2018年4月～6月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30							
10:00	10:00 ラジオ体操10	10:00 ラジオ体操10	10:00 骨盤運動20	第1スタジオ 10:00～ ストレッチ	10:00 ゴルフ身体づくり30	10:00 コアトレーニング20	おすすめ 1スタジオレッスン!  第1スタジオ 10:20～ ストレッチ  第1スタジオ 11:00～ トレーナーレッスン
10:30	10:40 腰痛改善30		10:30 チューブトレーニング20	10:40 肩改善20	10:40 コアトレーニング15	10:25 肩腰膝痛改善30	
11:00		11:10 コアトレーニング20	第2スタジオ 11:15～ コアトレ	11:30 コアトレーニング20	11:00 コアトレーニング15		
11:30		11:40 トレーニング20			11:20 トレーニング20		
12:00	12:10 サーキットトレーニング10						
12:30	12:30 ストレッチポール20						
13:00							
13:30							
14:00	14:00 シェイプアップトレーニング30		14:00 シェイプアップトレーニング30	おすすめ 1スタジオレッスン!  第1スタジオ 13:20～ ビューティー ペルヴァイス	14:00 シェイプアップトレーニング30		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	おすすめ 1スタジオレッスン!  第1スタジオ 19:15～ ズンパ30	おすすめ 1スタジオレッスン!  第2スタジオ 19:30～ コアトレ	おすすめ 1スタジオレッスン!  第2スタジオ 19:30～ コンディショニング				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		定員 9名					
19:30		19:30 ポストトレ20		19:30 サーキットトレーニング30	第1スタジオ 19:30～ エアロ初級		
20:00				20:00 歪み改善30			
20:30							
21:00		定員9名 整理券を配布致します。 ポストボールを使用した レッスンです。					
21:30							
22:00							

## 《ジムレッスンのご案内》

- コアトレーニング・・・腹式呼吸を用いた体の中心(体幹)を鍛えるレッスン
- コンディショニング・・・体の歪みを整えます(ストレッチポールやテニスボールを使用します)
- トレーニング・・・全身の筋力トレーニングを行います。部分痩せに効果的!!

## 《初心者の方へ》

このマークは初めての方でもお気軽に参加頂ける内容です!

## 《お知らせ》

・祝日18時以降のレッスンは休講となります。