

ジム プログラムスケジュール 2018年7月～9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 ラジオ体操10		10:00 ゴルフ身体づくり30	10:00 コアトレーニング20	<p>おすすめ 1スタジオレッスン!</p> <p>第1スタジオ 10:20～ ストレッチ</p> <p>第1スタジオ 11:00～ トレーナーレッスン</p>
10:30							
11:00	10:40 腰痛改善30		10:15 骨盤運動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	
11:30	11:20 サーキットトレーニング10	11:10 コアトレーニング20	10:40 チューブトレーニング20	11:30 コアトレーニング20	11:00 コアトレーニング15		
12:00	12:10 サーキットトレーニング10	11:40 トレーニング20			11:20 トレーニング20		
12:30	12:30 ストレッチポール20		第2スタジオ 11:15～ コアトレ			12:40 コンディショニング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		14:00 シェイプアップトレーニング30		
14:30							
15:00							15:00 コンディショニング20
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	おすすめ 1スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!		
18:00	第1スタジオ 19:15～ ズンパ30	第2スタジオ 19:30～ コアトレ	第2スタジオ 19:30～ コンディショニング	第1スタジオ 13:20～ ビューティー ペルヴァイス	第1スタジオ 19:30～ エアロ初級		
18:30							
19:00		定員 9名					
19:30		19:30 ポストレ20		19:30 サーキットトレーニング30			
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。