

ジム プログラムスケジュール 2018年10月～12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	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 ↑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～
10:30			10:15 骨盤運動20		10:40 コアトレーニング15	10:25 肩腰膝痛改善30	
11:00	10:40 腰痛改善30		10:40 チューブトレーニング20	10:40 肩改善20	11:00 コアトレーニング15		
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		11:30 コアトレーニング20	11:20 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	第2スタジオ 11:15～ コアトレ		11:20 トレーニング20		
12:30	12:30 ストレッチボール20					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	おすすめ ↑スタジオレッスン! 第1スタジオ 13:20～ ビューティー ペルヴィス	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 ↑スタジオレッスン! 第2スタジオ 19:30～ コアトレ	おすすめ ↑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		おすすめ ↑スタジオレッスン! 第1スタジオ 19:30～ エアロ初級		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00				19:30 サーキットトレーニング30			
19:30				20:00 歪み改善30			
20:00							
20:30							
21:00							
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(ストレッチボ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。