

ジム プログラムスケジュール 2019年1月～3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
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00

10:40 腰痛改善30
11:20 サーキットトレーニング10
12:10 サーキットトレーニング10
12:30 ストレッチボール20
14:00 シェイプアップトレーニング30

11:10 コアトレーニング20
11:40 トレーニング20
第2スタジオ 19:30～ コアトレ

おすすめ
↑スタジオレッスン!

10:15 骨盤運動20
10:40 チューブトレーニング20
第2スタジオ 11:15～ コアトレ
14:00 シェイプアップトレーニング30
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 10:00～ ストレッチ
10:40 肩改善20
11:30 コアトレーニング20
第1スタジオ 13:20～ ビューティーペルヴィス
19:30 サーキットトレーニング30
20:00 歪み改善30

おすすめ
↑スタジオレッスン!

10:00 ゴルフ身体づくり30
10:40 コアトレーニング15
11:00 コアトレーニング15
11:20 トレーニング20
14:00 シェイプアップトレーニング30
第1スタジオ 19:30～ エアロ初級

おすすめ
↑スタジオレッスン!

10:00 コアトレーニング20
10:25 肩腰膝痛改善30
12:40 コンディショニング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～ トレーナーレッスン
15:00 コンディショニング20

《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。

