

ジム プログラムスケジュール 2019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 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 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	10:40 コンディショニング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	11:20 SUP FIT10	11:10 コアトレーニング20		11:30 コアトレーニング20	11:00 コアトレーニング15		
11:30		11:40 トレーニング20			11:20 トレーニング20		
12:00		12:30 SUP FIT10	第2スタジオ 11:15～ コアトレ		12:40 SUP FIT10	12:40 コンディショニング20	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	14:00 シェイプアップトレーニング30		15:00 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!	14:00 シェイプアップトレーニング30		
14:30							
15:00				第1スタジオ 13:20～ ビューティー ペルヴィス		15:00 コンディショニング20	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		おすすめ スタジオレッスン!	おすすめ スタジオレッスン!		おすすめ スタジオレッスン!		
17:30							
18:00	第1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 19:30～ エアロ初級		
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。