

ジム プログラムスケジュール 2020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				第1スタジオ 10:00～ ストレッチ			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 コアトレーニング20	10:00 骨盤運動20	10:40 肩改善20	10:00 ゴルフ身体づくり30	10:00 コアトレーニング20	
11:00		11:25 トレーニング20	おすすめ スタジオレッスン! 第2スタジオ 11:15～ コアトレ	11:30 コアトレーニング20	10:40 コアトレーニング15	10:25 肩腰膝痛改善30	
11:30					11:00 コアトレーニング15	11:00 コアトレーニング15	
12:00					11:20 トレーニング20		
12:30						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			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			
14:30						14:00 シェイプアップトレーニング30	
15:00			15:00 シェイプアップトレーニング30				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! 第1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					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00				19:30 サーキットトレーニング30	19:30 サーキットトレーニング10		
19:30							
20:00				20:00 歪み改善30			
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!!
- ゴルフ身体づくり...これからゴルフを始めようと思っている方やゴルフに必要な筋力や柔軟性を身につけたい方にオススメ!



《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。