

ジム プログラムスケジュール 2020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				第1スタジオ 10:00～ ストレッチ			
9:30							
10:00					10:00 コアトレーニング20	10:00 コアトレーニング20	おすすめ 1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
10:30		10:00 ゴルフ身体づくり30		10:40 肩改善20	10:25 コアトレーニング20	10:25 肩腰膝痛改善30	
11:00	10:40 コンディショニング20	10:40 コアトレーニング20	10:40 骨盤運動20	11:30 コアトレーニング20	10:50 トレーニング20		
11:30							
12:00							
12:30							
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	
14:30				おすすめ 1タジオレッスン!			
15:00			15:00 シェイプアップトレーニング30	第1スタジオ 13:25～ 美ユーター ボディウェーブ			15:00 コンディショニング20
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	おすすめ 1タジオレッスン!	おすすめ 1タジオレッスン!	おすすめ 1タジオレッスン!				
17:30							
18:00	第1スタジオ 20:00～ ヒップアップ トレーニング	第1スタジオ 19:30～ ディスコワールド	第2スタジオ 19:30～ コンディショニング				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00					20:00 サーキットトレーニング10		
20:30							

《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・・・全身の筋カ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。

7 全レッスン定員7名までとさせていただきます

太枠が前回プログラムからの
変更レッスンとなります。