

ジム プログラムスケジュール 2020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 基礎体カづくり30	10:00 第1スタジオ ストレッチ	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スタジオレッスン! 第1スタジオ 10:20～ ストレッチ
10:30				10:40 コンディショニング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 コアトレーニング20	11:15 骨盤運動20	11:30 コアトレーニング20	11:10 トレーニング20		第1スタジオ 11:00～ トレーナーレッスン
11:30							
12:00							
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				14:00 シェイプアップトレーニング30		
14:30				おすすめ 1スタジオレッスン!			
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～ 骨盤コンディ ショニングヨガ			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スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!				
17:30							
18:00	第1スタジオ 19:20～ BODY BOUND	第1スタジオ 14:30～ 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です!

《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

太宰が前回プログラムからの変更レッスンとなります。