


ジム プログラムスケジュール 2021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							おすすめ 1タジオレッスン!
10:30			10:00 基礎体カづくり30		10:00 コアトレーニング20	10:00 コアトレーニング20	
11:00		10:40 コアトレーニング20		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	第1スタジオ 10:20～ ストレッチ
11:30		11:05 チューブトレーニング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		
12:00		11:30 サーキットトレーニング10					第1スタジオ 11:00～ トレーナーレッスン
12:30							
13:00						12:40 コンディショニング20	
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							
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 1タジオレッスン						
17:30			おすすめ 1タジオレッスン!				
18:00	第1スタジオ 19:20～ BODY BOUND			第1スタジオ 13:25～ 骨盤コンディ ショニングヨガ			
18:30			第2スタジオ 19:30～ コンディショニング				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							

 《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。

 全レッスン定員10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。