

ジム プログラムスケジュール 2021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							
10:30							
11:00	11:00 ジャストフィットネス20	10:40 コアトレーニング20	10:00 基礎体力づくり30	10:00 第1スタジオ 10:00～ 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
11:30		11:05 チューブトレーニング20	11:15 骨盤運動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	
12:00		11:30 サーキットトレーニング10		11:30 コアトレーニング20	おすすめ 1タジオレッスン! 第2スタジオ 11:10～ トレーニング		
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							
15:00			15:00 シェイプアップトレーニング30	おすすめ 1タジオレッスン! 第1スタジオ 13:25～ 骨盤コンディ ショニングヨガ			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 シェイプアップトレーニング20	おすすめ 1タジオレッスン	おすすめ 1タジオレッスン! 第2スタジオ 19:30～ コンディショニング		18:00 シェイプアップトレーニング20		《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。
18:30							
19:00		第2スタジオ 20:40～ ポストレ					
19:30							
20:00							
20:30							

🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀 **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。