








ジム プログラムスケジュール 2022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							<i>おすすめ 1タジオレッスン!</i>
10:30	10:40 チェアトレーニング20	10:40 コアトレーニング20	10:00 基礎体力づくり30	10:40 コンディショニング20	10:00 チェアストレッチ10	10:00 コアトレーニング20	第1スタジオ 10:20～ ストレッチ
11:00	11:05 ジャストフィットネス20	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	10:15 コアトレーニング15	10:25 肩腰膝痛改善30	第1スタジオ 11:00～ トレーナーレッスン
11:30		11:30 サーキットトレーニング10			10:35 コアトレーニング15		
12:00					<i>おすすめ 1タジオレッスン!</i>		
12:30					第2スタジオ 11:10～ トレーニング		
13:00	13:10 ストレッチボール20					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				<i>おすすめ 1タジオレッスン!</i>			15:00 コンディショニング20
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			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			<i>おすすめ 1タジオレッスン!</i>				
17:30		<i>おすすめ 1タジオレッスン</i>	第2スタジオ 19:30～ コンディショニング				
18:00		第2スタジオ 20:40～ ポストレ					
18:30							
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!

 このマークは、椅子の使用が
可能なレッスンです!
※マットに座る・寝るなどが
難しいお客様はぜひご参加ください。

《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。