








ジム プログラムスケジュール 2022年4月～6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	 10:40 チェアトレーニング20	 10:40 コアトレーニング20		 第1スタジオ 10:00～ ストレッチ	 10:00 チェアストレッチ10	 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 第1スタジオ 11:00～ トレーナーレッスン
10:30	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	10:00 基礎体力づくり30	10:40 コンディショニング20	10:15 コアトレーニング15	10:25 肩腰膝痛改善30	
11:00			10:40 骨盤運動20	11:30 コアトレーニング20	10:35 コアトレーニング15		
11:30		11:30 サーキットトレーニング10	11:15 骨盤運動20				
12:00					おすすめ 1スタジオレッスン! 第2スタジオ 11:10～ トレーニング		
12:30						12:45 コンディショニング20	
13:00	13:10 ストレッチボール20						
13:30							
14:00	14:00 シェイプアップトレーニング30			おすすめ 1スタジオレッスン! 第1スタジオ 13:25～ 骨盤コンディ ショニングヨガ	14:00 シェイプアップトレーニング30		
14:30			14:30 パフォーマンスアップ20				
15:00			15:00 シェイプアップトレーニング30				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			おすすめ 1スタジオレッスン! 第2スタジオ 19:30～ コンディショニング				
18:00		おすすめ 1スタジオレッスン 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。