



ジム プログラムスケジュール 2023年1月～4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 | | | | 第1スタジオ 10:00～ ストレッチ | | | |
| 10:30 | 10:40 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 | 10:40 チューブトレーニング20 | 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 10:10～ ストレッチ 第1スタジオ 10:50～ トレーナーレッスン |
| 11:00 | | 11:10 サーキットトレーニング10 | 10:40 骨盤運動20 | | 10:30 コアトレーニング20 | 10:25 肩腰膝痛改善30 | |
| 11:30 | | | 11:15 骨盤運動20 | 11:30 コアトレーニング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 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00 シェイプアップトレーニング30 | | 14:30 パフォーマンスアップ20 | 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 | | | 15:00 シェイプアップトレーニング30 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | 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! 第1スタジオ 20:00～ コンディショニング | | | | |
| 17:30 | | 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 | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 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

<コンディショニング20> (土曜日)

1週目・・・ストレッチポール
2週目・・・ボディケア
3週目・・・ストレッチポール
4週目・・・ボディケア
5週目・・・その他

 **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。