

ジム プログラムスケジュール 2023年9～12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	第1スタジオ 10:00～ ストレッチ	第1スタジオ 10:00～ ストレッチ		第1スタジオ 10:00～ ストレッチ			
10:00					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 ↑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
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20	10:40 チューブトレーニング20		10:25 肩腰膝痛改善30	
11:00			10:30 骨盤運動15		おすすめ ↑スタジオレッスン！ 第2スタジオ 11:10～ トレーニング		
11:30		11:05 コンディショニング20	11:15 骨盤運動15				
12:00							
12:30							
13:00						12:45 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		14:30 パフォーマンスアップ20	おすすめ ↑スタジオレッスン！ 第1スタジオ 12:55～ パレオストレッチ	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 コンディショニング20
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			おすすめ ↑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							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							

<コンディショニング20> (火曜日・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

《 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

太枠が前回プログラムからの
変更レッスンとなります。