

ジム プログラムスケジュール 2024年1~4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	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			
9:30							
10:00	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 基礎体カブくり20	10:40 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	
10:30			10:30 骨盤運動15		おすすめ スタジオレッスン!	10:25 肩腰膝痛改善30	
11:00		11:05 ボディコンディショニング25	11:15 骨盤運動15	自重や器具(チューブやダンベルなど)を使用したトレーニングを行います。	第2スタジオ 11:10~ トレーニング		
11:30		ヨガや筋膜リリースを用いて不良姿勢の改善が期待できます。		おすすめ スタジオレッスン!			
12:00				第1スタジオ 12:55~ バレエストレッチ		12:45 コンディショニング20	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	14:00 シェイプアップトレーニング30		14:30 パフォーマンスアップ20	第1スタジオ 14:05~ バレエ基礎	14:00 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
14:30			15:00 シェイプアップトレーニング30				
15:00			おすすめ スタジオレッスン!				
15:30			第1スタジオ 20:00~ コンディショニング				
16:00			第1スタジオ 20:45~ 暗闇BODY SHAPE				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							

<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

《 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。