

ジム プログラムスケジュール 2024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 基礎体力づくり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	10:40 ジャストフィットネス20	10:40 コアトレーニング20	10:30 骨盤運動15	10:40 トレーニング20	おすすめ 1タジオレッスン! 第2スタジオ 11:10～ トレーニング	10:25 肩腰膝痛改善20	
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。			
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 1タジオレッスン! 第1スタジオ 12:55～ バレエストレッチ 第1スタジオ 14:05～ バレエ基礎			
12:00							
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 ストレッチ&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							
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タジオレッスン! 第1スタジオ 20:00～ コンディショニング 第1スタジオ 20:45～ 暗闇BODY SHAPE				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							

筋力トレーニング
コンディショニング

<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。