

# ジム プログラムスケジュール 2025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							
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 基礎体づくり20		10:00 コアトレーニング20	10:00 トレーニング20	
10:30	10:40 体づくり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 スタジオレッスン! 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	初めての方におすすめです。 健康維持、増進を目的とし たレッスンです。	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! 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							
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 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			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  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							

筋力トレーニング

コンディショニング

《 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。

ワン・ツウ・スポーツクラブ 中央