

# ジム プログラムスケジュール 2026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 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30	第1スタジオ 10:00~ ストレッチ  10:40 体力づくり20  初め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。	第1スタジオ 10:00~ ストレッチ  10:40 コアトレーニング20  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。	10:00 基礎体力づくり20  10:30 骨盤運動15  11:15 骨盤運動15  14:30 ストレッチ& トレーニング30  体力促進・体のサビ取り(可動域、 滑らかさ、運動能力の向上)に活 かされる新レッスンです！ ゴル フ好きな方、柔軟を上げたい方に オススメです！！	第1スタジオ 10:00~ ストレッチ  10:40 トレーニング20  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。  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	10:30 コアトレーニング20  11:10 集中トレーニング10  ひとつつの部位を集中的に トレーニングを行う短時間 レッスン！ 週によって 鍛える部位がかわります。  14:00 ジェイプアップ トレーニング30  おすすめ スタジオレッスン！  第2スタジオ 11:30~ エアロ初級	10:00 トレーニング20  10:25 肩腰膝痛改善20  12:45 コンディショニング20  15:00 コンディショニング20

筋力トレーニング

コンディショニング

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

《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