

# 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	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 トレーニング20	
10:30	10:40 体力づくり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	10:30 コアトレーニング20	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。	11:10 集中トレーニング10		
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 1スタジオレッスン！	ひと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。		
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				第1スタジオ 14:05～ バレエ基礎			
13:00					14:00 シェイプアップ トレーニング30		
13:30							
14:00	14:00 シェイプアップ トレーニング30	15:00 ウォームレッチ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					おすすめ 1スタジオレッスン！		
15:00					第2スタジオ 11:30～ エアロ初級		15:00 コンディショニング20
15:30							
16:00		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！！	おすすめ 1スタジオレッスン！				
16:30							
17:00			第1スタジオ 20:00～ コンディショニング				
17:30			第1スタジオ 20:45～ 暗闇BODY SHAPE				
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