

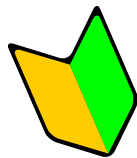
# ジム プログラムスケジュール 2026年4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
9:30	おすすめ 1スタジオレッスン!	おすすめ 1スタジオレッスン!		おすすめ 1スタジオレッスン!		
10:00	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	10:00 基礎体カづくり	第1スタジオ 10:00~ ストレッチ		10:00 トレーニング20
10:30	10:40 体カづくり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	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。	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	体力促進・体のサビ取り (可動域、滑らかさ、運動能力の向上) に活かされるレッスンです! ゴルフ好きな方、柔軟性を上げたい 方にオススメです!!	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。			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変わります。	
12:00						ストレッチなどで体を整え、快適に 過ごせるカラダづくりを行います。
12:30	12:30 ウォームレッチ30		12:30 ウォームレッチ30		第2スタジオ 11:30~ エアロ初級	12:45 ボディケア15
13:00						

筋カトレーニング

コンディショニング

※日曜日のジムレッスンはお休みです



## 《 初心者の方へ 》

ジムレッスンは初心者の方でもお気軽に  
参加いただける内容でプログラムを行っています!

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