ジムフロアエクササイズ

Gym Floor Exercise

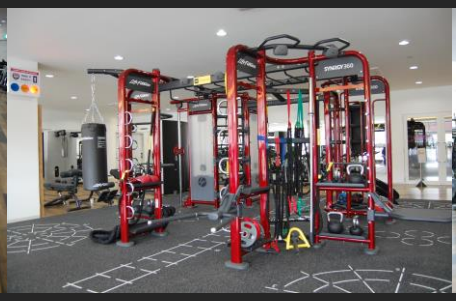
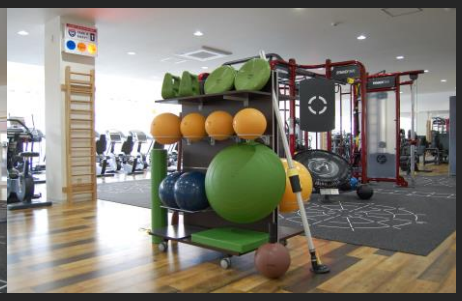
◆ジムフロアを使用して、少人数で楽しく15分間トレーニングをします!!

◆初めてトレーニングをする方・スタジオに出てみたい方
様々なツールのトレーニングを知りたい方は、ぜひ一緒にやりましょう！

◆新しいトレーニングを覚えたり、参加継続することで、内容を再確認し
トレーニング効果を引き出せるようにご案内します！

◆レッスンによっては、参加者のご要望から
気になる部位や鍛えたい所を聞き取りトレーニングをします♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15-10:30 momo tr Staff	10:15-10:30 シナジーワークアウト Staff	11:15-11:30 シナジーワークアウト Staff	11:15-11:30 momo tr Staff	13:15-13:30 momo tr Staff	11:00-11:15 シナジーワークアウト Staff	12:30-12:45 momo tr Staff
13:30-13:45 momo tr Staff	12:15-12:30 momo tr Staff	12:30-12:45 momo tr Staff	14:00-14:15 シナジーワークアウト Staff	14:15-14:30 シナジーワークアウト Staff	14:30-14:45 momo tr Staff	15:25-15:40 シナジーワークアウト Staff
					16:45-17:00 momo tr Staff	
19:30-19:45 シナジーワークアウト Staff	20:30-20:45 momo tr Staff	20:30-20:45 シナジーワークアウト Staff	20:00-20:15 momo tr Staff	20:35-20:50 シナジーワークアウト Staff		

GUNZE
SPORTS