

Gym Program Timetable

ジムプログラムタイムテーブル

★少人数で楽しくトレーニング・エクササイズを行います!!

★はじめてのジム通いの方・何から始めればいいか分からぬ方

様々なトレーニング方法について知りたい方は、ぜひスタッフと一緒にやりましょう!!

2025年9月度タイムテーブル

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 松田	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 玉本	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 曾根	NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 松田	NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 玉本	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 松田	9:45-9:55 ラジオ体操 曾根
10:45-11:00 腹筋 松田	12:00-12:15 からだほぐし 玉本	11:00-11:15 シナジーワークアウト 曾根	11:15-11:30 momo tr 松田	12:15-12:30 腹筋 玉本	11:00-11:15 シナジーワークアウト 松田	10:45-10:55 GUNZE体操 曾根
12:10-12:20 GUNZE体操 玉本	13:15-13:25 ラジオ体操 玉本	12:30-12:40 GUNZE体操 曾根	13:10-13:20 GUNZE体操 二反田	13:45-13:55 LIVE10/Shape 玉本	14:15-14:30 シナジーワークアウト 竹松	13:30-13:45 シナジーワークアウト 曾根
13:30-13:45 momo tr 松田	14:20-14:30 GUNZE体操 曾根	13:00-13:15 腹筋 二反田	14:45-15:00 からだほぐし 松田	14:45-15:00 からだほぐし 松田	16:30-16:45 腹筋 松田	14:00-14:10 LIVE10/Shape 曾根
	15:30-15:45 腹筋 曾根			15:30-15:45 シナジーワークアウト 曾根	17:15-17:30 シナジーワークアウト 竹松	15:25-15:40 腹筋 曾根
19:30-19:45 シナジーワークアウト 竹松	19:15-19:30 シナジーワークアウト staff	18:45-19:00 シナジーワークアウト staff	19:10-19:25 腹筋 竹松	19:35-19:50 からだほぐし 松田		
20:00-20:15 腹筋 竹松	20:00-20:15 シナジーワークアウト staff	20:30-20:45 からだほぐし 松田	20:00-20:15 momo tr 竹松	20:35-20:50 momo tr 松田		

2025年8月21日更新

«プログラム内容紹介»					«参加方法»
GUNZE体操 音楽に合わせて行う、GUNZEオリジナル体操！クセになる事間違いない！？					●レッスン開始時間前にジムスタッフより開始のアナウンスを行います♪
ラジオ体操 朝一の定番！誰もがやったことのある体操で1日を始めましょう★					●指定されたエリアにお集まりください！
腹筋 ツールやマットを使用してお腹を鍛えます！お腹を引き締めたい方におススメ♪					●予約不要！どなたでも参加できます！
シナジーワークアウト シナジーを使用して、全身を鍛えます！”動き”や”姿勢”を鍛えたい方におススメ♪					※祝日の場合、上記タイムテーブルの内容と異なる場合がございます。 予めご了承ください。
momo tr 専用バンドを使用して、お尻を鍛えます！ヒップアップ/シェイプしたい方におススメ♪					
からだほぐし ストレッチボールを使用して、筋肉をほぐします！柔軟性を手に入れたい方におススメ♪					
LIVE10/Shape 10分間で行うHIITトレーニング！全身を引き締めたい方におススメ♪					