

# 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のか分からない方

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!!

### 2026年1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 GUNZE体操 道奥	NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 玉本	NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 曽根	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 道奥	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 玉本	NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 曽根	 9:45-9:55 ラジオ体操 曽根
10:45-11:00 腹筋 道奥	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 曽根	13:15-13:30 シナジーワークアウト 道奥	12:15-12:30 腹筋 玉本	11:00-11:15 シナジーワークアウト 曽根	NEW!! 10:35-10:50 からだほぐし 曽根
NEW!! 12:10-12:20 からだほぐし 玉本	NEW!! 14:25-14:40 からだほぐし 曽根	11:35-11:50 ストレッチ 曽根	14:45-15:00 からだほぐし staff	13:45-13:55 LIVE10/Shape 玉本	14:15-14:30 ストレッチ 曽根	13:35-13:50 腹筋 曽根
13:30-13:45 シナジーワークアウト 道奥	15:25-15:40 ストレッチ 曽根	NEW!! 12:25-12:40 腹筋 曽根	NEW!! 19:30-19:45 シナジーワークアウト 水谷	14:45-15:00 からだほぐし 岡本	16:30-16:45 腹筋 廣田	14:00-14:10 LIVE10/Shape 曽根
19:45-20:00 シナジーワークアウト staff	16:00-16:15 腹筋 曽根	13:00-13:15 腹筋 道奥	20:30-20:45 腹筋 廣田	NEW!! 15:30-15:45 腹筋 曽根		15:25-15:40 腹筋 曽根
	19:30-19:45 シナジーワークアウト 尾崎	19:00-19:15 シナジーワークアウト 水谷		16:00-16:15 ストレッチ 曽根		NEW!! 16:00-16:15 ストレッチ 曽根
				NEW!! 20:35-20:50 シナジーワークアウト 水谷		

2025年12月16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し！？	●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♪  ●指定されたエリアにお集まりください！  ●予約不要！どなたでも参加できます！  ※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。
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★	
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♪	
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♪	
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♪	
ストレッチ	マットの上で全身のストレッチを行います！身体のケアをしたい方におススメ♪	
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♪	