

# 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!!

### 2026年2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 道奥	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 道奥	NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 玉本	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 曾根	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 曾根
NEW!! 10:50-11:05 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 曾根	13:15-13:30 momo トレ 石田	12:15-12:30 腹筋 玉本	11:00-11:15 シナジーワークアウト 曾根	10:35-10:50 からだほぐし 曾根
NEW!! 12:10-12:25 からだほぐし 玉本	14:25-14:40 からだほぐし 曾根	11:35-11:50 ストレッチ 曾根	14:45-15:00 からだほぐし 石田	13:45-13:55 LIVE10/Shape 玉本	12:15-12:30 momo トレ 杉山	11:40-11:55 腹筋 廣田
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 曾根	12:25-12:40 からだほぐし 曾根	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	13:45-14:00 からだほぐし 曾根	14:00-14:10 LIVE10/Shape 曾根
	16:00-16:15 腹筋 曾根	13:00-13:15 腹筋 道奥	20:30-20:45 腹筋 廣田	15:30-15:45 腹筋 曾根	14:25-14:40 ストレッチ 曾根	15:25-15:40 腹筋 曾根
	19:30-19:45 シナジーワークアウト 尾崎	18:45-19:00 シナジーワークアウト 水谷		16:00-16:15 ストレッチ 曾根	17:00-17:15 腹筋 廣田	16:00-16:15 ストレッチ 曾根
NEW!! 20:30-20:45 からだほぐし 杉山				20:35-20:50 シナジーワークアウト 水谷		

2025年1月10日更新

«プログラム内容紹介»		«参加方法»
GUNZE体操		●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		●指定されたエリアにお集まりください!
腹筋		●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		※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 トレ		
からだほぐし		
ストレッチ		
LIVE10/Shape		