

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

2026年6月8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！？	<ul style="list-style-type: none"> ●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！ <p>※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。</p>
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♪	
momoトレ	専用バンドを使用して、おしりを鍛えます！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♪	
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♪	