

# ジムプログラムタイムテーブル

★初めての方も安心！目的に合わせて選べる**3タイプ**のプログラム♪

★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は、ぜひスタッフと一緒にやりましょう!!

## 2026年6月度タイムテーブル

6月15日 更新

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45-9:55 ラジオ体操 道奥	9:45-9:55 GUNZE体操 向谷	9:45-9:55 GUNZE体操 曽根	9:45-9:55 ラジオ体操 道奥	9:45-9:55 ラジオ体操 玉本	9:45-9:55 ラジオ体操 木下	9:45-9:55 ラジオ体操 曽根
10:50-11:05 お腹引き締め 道奥	12:00-12:15 からだほぐし 玉本	11:00-11:15 脂肪燃焼サーキット 曽根	13:15-13:30 おしり引き締め 石田	12:15-12:30 お腹引き締め 玉本	11:00-11:15 脂肪燃焼サーキット 木下	10:30-10:45 からだほぐし 曽根
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 曽根	14:45-15:00 からだほぐし 石田	13:45-13:55 脂肪燃焼LIVE10 玉本	16:15-16:30 お腹引き締め 曽根	11:40-11:55 お腹引き締め 廣田
13:30-13:45 脂肪燃焼サーキット 道奥	15:25-15:40 ストレッチ 石田	12:25-12:40 からだほぐし 曽根	GUNZE SPORTS	14:45-15:00 からだほぐし 岡本	17:00-17:15 お腹引き締め 廣田	14:00-14:10 脂肪燃焼LIVE10 曽根
14:30-14:45 おしり引き締め 道奥	16:00-16:15 お腹引き締め 石田	13:00-13:15 お腹引き締め 道奥	GUNZE SPORTS	15:30-15:45 ストレッチ 向谷		15:25-15:40 お腹引き締め 曽根
16:00-16:15 からだほぐし 道奥	GUNZE SPORTS	14:30-14:45 おしり引き締め 道奥	GUNZE SPORTS	16:00-16:15 脂肪燃焼サーキット 向谷		16:00-16:15 ストレッチ 曽根
GUNZE SPORTS	GUNZE SPORTS	16:00-16:15 からだほぐし 道奥	19:30-19:45 脂肪燃焼サーキット 水谷	GUNZE SPORTS		
19:45-20:00 脂肪燃焼サーキット 山下	19:40-19:55 脂肪燃焼サーキット 尾崎	20:30-20:45 脂肪燃焼サーキット 水谷	20:30-20:45 NEW!! お腹引き締め 廣田	20:35-20:50 脂肪燃焼サーキット 木下		

### 「プログラム紹介」

#### 脂肪燃焼 (サーキット・LIVE10)

有酸素×全身運動で脂肪を燃やし  
引き締まったカラダを目指します！

★こんな方におススメ★

- ✓ ダイエットしたい方
- ✓ 体力をつけたい方
- ✓ 汗をかいてスッキリしたい方



#### リラックス (からだほぐし・ストレッチ)

筋肉の緊張をやわらげて疲れをリセット！  
心もカラダも整えてリラックス♪

★こんな方におススメ★

- ✓ 肩こり・腰痛を軽減したい方
- ✓ 疲れを取りたい方
- ✓ 運動が久しぶり・初心者の方



#### ボディメイク (お腹・おしり)

お腹やヒップなど、気になる部位を集中的に  
鍛えて、メリハリのあるボディを作ります♪

★こんな方におススメ★

- ✓ お腹まわりを引き締めたい方
- ✓ ヒップアップしたい方
- ✓ キレイなボディラインを作りたい方



GUNZE体操

全身をほぐしながら、運動の準備を整えます。  
1日のスタートにぴったり！



ラジオ体操

朝の定番！気持ちよく1日を始めましょう♪  
短時間で全身を動かせます！

参加方法

- ✓ 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！どなたでもご参加いただけます！
- ※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。