

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**2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7月度タイムテーブル

6月30日 更新

月曜日 カラダメンテDay	火曜日 ココロメンテDay	水曜日 カラダメンテDay	木曜日 ココロメンテDay	金曜日 カラダメンテDay	土曜日 カラダメンテDay	日曜日 ココロメンテDay
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 曽根	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 曽根
10:50-11:05 お腹引き締め 道奥	NEW!! 12:00-12:15 むくみ解消からだほぐし 田中	11:00-11:15 脂肪燃焼サーキット 曽根	NEW!! 11:00-11:15 むくみ解消からだほぐし 道奥	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	NEW!! 10:20-10:35 むくみ解消からだほぐし 曽根
NEW!! 12:15-12:30 むくみ解消からだほぐし 玉本	14:30-14:45 むくみ解消からだほぐし 石田	11:35-11:50 ストレッチ 曽根	13:15-13:30 おしり引き締め 石田	13:45-13:55 脂肪燃焼LIVE10 玉本	NEW!! 16:15-16:30 お腹引き締め 山本	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 むくみ解消からだほぐし 曽根	14:45-15:00 むくみ解消からだほぐし 石田	14:45-15:00 むくみ解消からだほぐし 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		NEW!! 15:25-15:40 お腹引き締め 廣田
16:00-16:15 むくみ解消からだほぐし 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		NEW!! 16:00-16:15 ストレッチ 廣田
GUNZE SPORTS	GUNZE SPORTS	16:00-16:15 むくみ解消からだほぐし 道奥	19:30-19:45 脂肪燃焼サーキット 水谷	GUNZE SPORTS	 イベント開催！ プログラム スタンプラリー 開催！7/1(水)～8/30(日)	
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 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」

カラダメンテ（脂肪燃焼・引き締め）

正しい姿勢・動作でカラダを動かします！
脂肪燃焼や引き締めの効果が期待できます★

★こんな方におススメ★

- ✓ ダイエットしたい方
- ✓ キレイなボディラインを作りたい方
- ✓ 体力をつけたい方
- ✓ 汗をかいてスッキリしたい方



ココロメンテ（からだほぐし・ストレッチ）

日常生活や運動での疲れなどを和らげてリセット！
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
- ✓ カラダをほぐしてスッキリしたい方



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。