

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10月度タイムテーブル

10月1日 更新

月曜日 ちょこっと動いてDay	火曜日 ゆるっと整えてDay	水曜日 ちょこっと動いてDay	木曜日 ゆるっと整えてDay	金曜日 ちょこっと動いてDay	土曜日 ちょこっと動いてDay	日曜日 ゆるっと整えてDay
NEW!! 9:45-9:55 ラジオ体操 道奥	9:45-9:55 ラジオ体操 向谷	NEW!! 9:45-9:55 GUNZE体操 木下	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 木下	9:45-9:55 ラジオ体操 木下
10:50-11:05 身体引き締め運動 ～腹筋～ 道奥	12:00-12:15 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 田中	NEW!! 11:00-11:15 身体引き締め運動 ～サーキット～ 木下	11:00-11:15 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 道奥	12:15-12:30 身体引き締め運動 ～腹筋～ 玉本	NEW!! 11:15-11:30 身体引き締め運動 ～腹筋～ 山下	10:20-10:35 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 木下
12:15-12:30 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 玉本	14:30-14:45 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 石田	NEW!! 11:35-11:50 からだ回復ストレッチ 木下	13:15-13:30 身体引き締め運動 ～お尻～ 石田	13:45-13:55 身体引き締め運動 ～脂肪燃焼～ 玉本	GUNZE SPORTS	11:40-11:55 身体引き締め運動 ～腹筋～ 廣田
13:30-13:45 身体引き締め運動 ～サーキット～ 道奥	15:25-15:40 からだ回復ストレッチ 石田	NEW!! 12:25-12:40 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 木下	14:45-15:00 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 石田	14:45-15:00 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 岡本	16:15-16:30 身体引き締め運動 ～腹筋～ 山本	14:00-14:15 身体引き締め運動 ～腹筋～ 山本
14:30-14:45 身体引き締め運動 ～お尻～ 道奥	16:00-16:15 身体引き締め運動 ～腹筋～ 石田	13:00-13:15 身体引き締め運動 ～腹筋～ 道奥	GUNZE SPORTS	15:30-15:45 からだ回復ストレッチ 向谷	17:00-17:15 身体引き締め運動 ～腹筋～ 廣田	15:25-15:40 身体引き締め運動 ～腹筋～ 廣田
GUNZE SPORTS	GUNZE SPORTS	14:30-14:45 身体引き締め運動 ～お尻～ 道奥	GUNZE SPORTS	16:00-16:15 身体引き締め運動 ～サーキット～ 向谷		16:00-16:15 からだ回復ストレッチ 廣田
GUNZE SPORTS	GUNZE SPORTS	16:00-16:15 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 道奥	GUNZE SPORTS	GUNZE SPORTS		
NEW!! 19:45-20:00 身体引き締め運動 ～腹筋～ 山下	NEW!! 19:40-19:55 身体引き締め運動 ～腹筋～ 尾崎	NEW!! 19:30-19:45 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 山下	NEW!! 19:15-19:30 からだ回復ストレッチ 水谷	NEW!! 19:15-19:30 からだ回復ストレッチ 木下		
NEW!! 20:30-20:45 からだ回復ストレッチ 山下	NEW!! 20:30-20:45 からだリフレッシュ ～疲れ解消～ 尾崎	NEW!! 20:30-20:45 身体引き締め運動 ～腹筋～ 水谷	20:30-20:45 身体引き締め運動 ～腹筋～ 廣田	20:35-20:50 身体引き締め運動 ～サーキット～ 木下		

《プログラム紹介》

ちょこっと動く (〇〇運動・〇〇体操)

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



ゆるっと整える (リフレッシュ・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。