

西明石 ジムプログラム タイムテーブル

月	火	水	木	土
12:30-12:39 きゅ〜そく 定員5名	12:30-12:40 筋膜リリース 定員5名	11:00-11:15 シナジートレーニング 定員8名	11:00-11:15 GUNZE体操 定員40名 (Bスタジオ)	14:20-14:30 筋膜リリース 定員5名
		11:30-11:39 きゅ〜そく 定員5名	11:30-11:45 シナジートレーニング 定員8名	15:10-15:25 シナジートレーニング 定員8名
◆◆◆ジムプログラム案内◆◆◆ ・きゅ〜そく：身体を整える9分で完結のリカバリープログラム。 ・筋膜リリース：道具を使い筋肉の状態を整えるプログラム。 ・シナジートレーニング：シナジーを使ったトレーニングプログラム。 ・GUNZE体操：誰にでもできる体操プログラム。運動前後に最適です。				15:30-15:39 きゅ〜そく 定員5名
				18:10-18:20 筋膜リリース 定員5名
				日
				15:10-15:19 きゅ〜そく 定員5名
				15:25-15:35 筋膜リリース 定員5名



=カラダメンテ

=ココロメンテ

=ハイブリッド



参加ご希望のお客様はジム受付にてプログラム5分前にお越しください。(定員になり次第受付終了)