

ジムレッスンプログラム

初めてジムに通う人も、新しいチャレンジしたい人も。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
10:00							
10:15	TRXストレッチ(15)					TRXストレッチ(15)	
10:30							
10:45							
11:00	筋膜リリース (30)	ファンクショナル トレーニング入門(30)	骨盤体操 (30)	ファンクショナル トレーニング入門(30)		ファンクショナル トレーニング入門(30)	骨盤体操 (30)
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	ファンクショナル トレーニング入門(30)	骨盤体操 (30)	ファンクショナル トレーニング入門(30)	筋膜リリース (30)			
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00						筋膜リリース (30)	ファンクショナル トレーニング入門(30)
15:15							
15:30							
15:45							
16:00						TRX脂肪燃焼 HIIT(30)	TRX体幹 下半身特化(30)
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	筋膜リリース (30)	ファンクショナル トレーニング入門(30)	TRX体幹 下半身特化(30)	筋膜リリース (30)			
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	ファンクショナル トレーニング入門(30)	筋膜リリース (30)	ファンクショナル トレーニング入門(30)	TRX体幹 下半身特化(30)			
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	TRX体幹 下半身特化(30)	TRX脂肪燃焼 HIIT(30)	筋膜リリース (30)	TRX脂肪燃焼 HIIT(30)			
20:45							
21:00							

マシンの使い方は
お気軽にスタッフまで
お声がけください。

ジムレッスンをご希望の方はTRXエリアへお集まりください