

ジムトレツアー

月曜日

10:30～10:50

下半身トレーニング

13:00～13:20

体幹トレーニング

15:00～15:20

はじめてマシン

20:00～20:20

上半身トレーニング

火曜日

14:30～14:45

有酸素トレーニング

19:00～19:20

下半身トレーニング

20:30～20:50

上半身トレーニング

水曜日

11:00～11:20

はじめてマシン

11:30～11:45

有酸素トレーニング

15:00～15:20

はじめてマシン

19:30～19:50

上半身トレーニング

金曜日

10:00～10:15

有酸素トレーニング

12:00～12:20

はじめてマシン

18:00～18:20

下半身トレーニング

18:30～18:50

上半身トレーニング

20:00～20:20

はじめてマシン

土曜日

11:30～11:50

下半身トレーニング

12:00～12:20

上半身トレーニング

14:30～14:50

はじめてマシン

19:00～19:20

はじめてマシン

19:30～19:50

体幹トレーニング

日曜日

10:00～10:20

はじめてマシン

16:00～16:20

下半身トレーニング

16:25～16:45

上半身トレーニング



フロント又は
お電話にてご予約
お待ちしております

- ・体幹トレーニングの回ではマシンの使い方のご案内は致しません。
器具を使用しない、おススメの体幹トレーニングをご紹介します。
- ・はじめてマシンでは、初心者の方におススメのトレーニングをご紹介します。
- ・有酸素トレーニングでは、操作方法や適切なペース・負荷の目安などをご紹介します。