

## リンクフィットネス 2021年5月 スタジオレッスンスケジュール

|       | 月曜日   | 火曜日                          | 水曜日                          | 木曜日                          | 金曜日                          | 土曜日  | 日曜日                         |
|-------|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|
| 10:00 | 骨盤矯正ヨガ<br>佐藤<br>10:00~10:30   | ピラティス<br>佐藤<br>10:00~10:30   | 美BODY<br>佐藤<br>10:00~10:30   | 筋膜リリース<br>日野<br>10:00~10:20  | 骨盤矯正ヨガ<br>佐藤<br>10:00~10:30  | コア&ヒップ<br>笹山<br>10:00~10:20  | 筋膜リリース<br>日野<br>10:00~10:20 |
| 11:00 | 美BODY<br>佐藤<br>11:00~11:30  | 美BODY<br>佐藤<br>11:00~11:30   | ピラティス<br>佐藤<br>11:00~11:30   | 脂肪燃焼<br>柴田<br>11:00~11:20    | 美BODY<br>佐藤<br>11:00~11:30   | リズムステップ<br>笹山<br>11:00~11:20   | コア&ヒップ<br>日野<br>11:00~11:20 |
| 12:00 | ピラティス<br>佐藤<br>12:00~12:30  | 骨盤矯正ヨガ<br>佐藤<br>12:00~12:30  | 脂肪燃焼<br>佐藤<br>12:00~12:20    | コア&ヒップ<br>笹山<br>12:00~12:20  | リズムステップ<br>佐藤<br>12:00~12:30 | 筋膜リリース<br>日野<br>12:00~12:20  | 脂肪燃焼<br>柴田<br>12:00~12:20   |
| 13:00 | リズムステップ<br>笹山<br>13:00~13:30  | リズムステップ<br>笹山<br>13:00~13:30 | 骨盤矯正ヨガ<br>佐藤<br>13:00~13:30  | リズムステップ<br>笹山<br>13:00~13:30 | ストレッチ<br>笹山<br>13:00~13:20   | 脂肪燃焼<br>笹山<br>13:00~13:20  | ストレッチ<br>日野<br>13:00~13:20  |
| 14:00 | <p>・すべてのレッスンは、定員5名で予約制とさせていただきます。</p> <p>・ご予約は、1レッスンのみとし次のご予約はレッスン参加後とさせていただきます。</p> <p>・ご予約は、2週間先まで可能です。</p> <p>・<u>キャンセルの場合は、レッスン開始1時間前までに必ずご連絡ください。</u></p> <p>・レッスン中は、マスクの着用のご協力をお願いいたします。</p> <p>・ご予約は、フロントまたはお電話にて承ります。</p> <p>・急遽レッスンが変更となる場合がございます。予めご了承ください。</p> |                              |                              |                              |                              | 美BODY<br>佐藤<br>14:00~14:30   | コア&ヒップ<br>日野<br>14:00~14:20 |
| 15:00 |   |                              |                              |                              |                              | ピラティス<br>佐藤<br>15:00~15:30   | 筋膜リリース<br>日野<br>15:00~15:20 |
| 16:00 |   |                              |                              |                              |                              | リズムステップ<br>佐藤<br>16:00~16:30   | 脂肪燃焼<br>柴田<br>16:00~16:20   |
| 17:00 |   |                              |                              |                              |                              | 筋膜リリース<br>日野<br>17:00~17:20  | ストレッチ<br>笹山<br>17:00~17:20  |
| 18:00 | リズムステップ<br>笹山<br>18:00~18:30  | コア&ヒップ<br>笹山<br>18:00~18:20  | リズムステップ<br>佐藤<br>18:00~18:30 | 脂肪燃焼<br>笹山<br>18:00~18:20    | ピラティス<br>佐藤<br>18:00~18:30   | ストレッチ以外のレッスンは、<br><u>レギュラー会員の方が</u><br>ご利用いただけます。<br><br><br>LINK FITNESS |                             |
| 19:00 | 脂肪燃焼<br>笹山<br>19:00~19:20   | 脂肪燃焼<br>柴田<br>19:00~19:20    | ピラティス<br>佐藤<br>19:00~19:30   | リズムステップ<br>笹山<br>19:00~19:30 | 脂肪燃焼<br>佐藤<br>19:00~19:20    |  |                             |
| 20:00 | ストレッチ<br>笹山<br>20:00~20:20  | ストレッチ<br>笹山<br>20:00~20:20   | 骨盤矯正ヨガ<br>佐藤<br>20:00~20:30  | コア&ヒップ<br>笹山<br>20:00~20:20  | 骨盤矯正ヨガ<br>佐藤<br>20:00~20:30  |  |                             |