

リンクフィットネス 2021年6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 佐藤 10:00~10:30	ピラティス 佐藤 10:00~10:30	美BODY 佐藤 10:00~10:30	コア&ヒップ 日野 10:00~10:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 10:00~10:30	ストレッチ 笹山 10:00~10:20	筋膜リリース 日野 10:00~10:20
11:00	美BODY 佐藤 11:00~11:30	美BODY 佐藤 11:00~11:30	ピラティス 佐藤 11:00~11:30	脂肪燃焼 柴田 11:00~11:20	美BODY 佐藤 11:00~11:30	リズムステップ 笹山 11:00~11:30	コア&ヒップ 日野 11:00~11:20
12:00	ピラティス 佐藤 12:00~12:30	骨盤矯正ヨガ 佐藤 12:00~12:30	脂肪燃焼 佐藤 12:00~12:20	筋膜リリース 日野 12:00~12:20	リズムステップ 佐藤 12:00~12:30	筋膜リリース 日野 12:00~12:20	脂肪燃焼 柴田 12:00~12:20
13:00	ストレッチ 笹山 13:00~13:20	リズムステップ 笹山 13:00~13:30	骨盤矯正ヨガ 佐藤 13:00~13:30	リズムステップ 笹山 13:00~13:30	コア&ヒップ 笹山 13:00~13:20	脂肪燃焼 笹山 13:00~13:20	ストレッチ 日野 13:00~13:20
14:00	6月限定レッスン 健康運動教室 14:00~15:00	6月限定レッスン 健康運動教室 14:00~15:00	6月限定レッスン 健康運動教室 14:00~15:00	6月限定レッスン 健康運動教室 14:00~15:00	6月限定レッスン 健康運動教室 14:00~15:00	美BODY 佐藤 14:00~14:30	コア&ヒップ 日野 14:00~14:20
健康運動教室は、かんたんで楽しい脳トレと筋トレを行う6月限定レッスンです！すべての会員様にご参加いただけます！ 会員の皆様のご家族ご友人も同伴でご参加いただけますので、運動不足でお悩みの方も、ぜひ一緒にご参加ください！							
15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・すべてのレッスンは、定員4名で予約制とさせていただきます。 ・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。 ・ご予約は、2週間先まで可能です。 ・<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> ・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。 ・ご予約は、フロントまたはお電話にて承ります。 ・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。 					ピラティス 佐藤 15:00~15:30	筋膜リリース 日野 15:00~15:20
16:00						リズムステップ 佐藤 16:00~16:30	脂肪燃焼 柴田 16:00~16:20
17:00	ストレッチ 日野 17:00~17:20	リズムステップ 笹山 17:00~17:30	美BODY 佐藤 17:00~17:30	脂肪燃焼 笹山 17:00~17:20	リズムステップ 笹山 17:00~17:30	ストレッチ 笹山 17:00~17:20	ストレッチ 柴田 17:00~17:20
18:00	リズムステップ 笹山 18:00~18:30	コア&ヒップ 笹山 18:00~18:20	リズムステップ 佐藤 18:00~18:30	筋膜リリース 日野 18:00~18:20	脂肪燃焼 笹山 18:00~18:20	ストレッチ以外のレッスンは、 <u>レギュラー会員の方が</u> ご利用いただけます。  LINK FITNESS	
19:00	筋膜リリース 日野 19:00~19:20	脂肪燃焼 笹山 19:00~19:20	ピラティス 佐藤 19:00~19:30	リズムステップ 笹山 19:00~19:30	ピラティス 佐藤 19:00~19:30		
20:00	脂肪燃焼 柴田 20:00~20:20	ストレッチ 笹山 20:00~20:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 20:00~20:30	コア&ヒップ 笹山 20:00~20:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 20:00~20:30		