

## リンクフィットネス 2021年7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	筋膜リリース 日野 10:00~10:20	コア&ヒップ 日野 10:00~10:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 10:00~10:30	コア&ヒップ 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	リズムステップ 佐藤 11:00~11:30	ピラティス 佐藤 11:00~11:30	脂肪燃焼 笹山 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	脂肪燃焼 笹山 12:00~12:20	美BODY 佐藤 12:00~12:30	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	脂肪燃焼 笹山 12:00~12:20	ストレッチ 柴田 12:00~12:20
13:00	リズムステップ 笹山 13:00~13:30	ストレッチ 笹山 13:00~13:20	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	筋膜リリース 日野 13:00~13:20	脂肪燃焼 柴田 13:00~13:20
14:00	<p>・すべてのレッスンは、<b>定員5名</b>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> <p><b>平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレッスンは、 当面の間休止させていただきます。</b></p>					コア&ヒップ 佐藤 14:00~14:20	
15:00						ピラティス 佐藤 15:00~15:30	
16:00						リズムステップ 佐藤 16:00~16:30	
17:00						ストレッチ 笹山 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	コア&ヒップ 日野 18:00~18:20	リズムステップ 佐藤 18:00~18:30	<p>レギュラー会員の方は 全てのレッスンを ご利用いただけます。</p>  <p>LINK FITNESS</p>	
19:00	筋膜リリース 日野 19:00~19:20	脂肪燃焼 笹山 19:00~19:20	美BODY 佐藤 19:00~19:30	脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20	ピラティス 佐藤 19:00~19:30		
20:00	コア&ヒップ 日野 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	筋膜リリース 日野 20:00~20:20	脂肪燃焼 笹山 20:00~20:20		