

リンクフィットネス 2021年8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 | ストレッチ 長瀬 10:00~10:20 | コア&ヒップ 笹山 10:00~10:20 | 筋膜リリース 日野 10:00~10:20 | コア&ヒップ 日野 10:00~10:20 | ピラティス 長瀬 10:00~10:30 | コア&ヒップ 日野 10:00~10:20 | 筋膜リリース 日野 10:00~10:20 |
| 11:00 | 美BODY 笹山 11:00~11:30 | リズムステップ 笹山 11:00~11:30 | 脂肪燃焼 笹山 11:00~11:20 | 脂肪燃焼 柴田 11:00~11:20 | 美BODY 長瀬 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 長瀬 12:00~12:30 | 脂肪燃焼 柴田 12:00~12:20 | 美BODY 笹山 12:00~12:30 | 筋膜リリース 日野 12:00~12:20 | リズムステップ 笹山 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 | コア&ヒップ 笹山 13:00~13:20 | ストレッチ 柴田 13:00~13:20 | 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、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> <p>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。</p> | | | | | コア&ヒップ 笹山 14:00~14:20 | |
| 15:00 | | | | | | ストレッチ 日野 15:00~15:20 | |
| 16:00 | | | | | | リズムステップ 笹山 16:00~16:30 | |
| 17:00 | | | | | | 筋膜リリース 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 笹山 18:00~18:30 | コア&ヒップ 日野 18:00~18:20 | リズムステップ 笹山 18:00~18:30 | 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。  LINK FITNESS | |
| 19:00 | 筋膜リリース 日野 19:00~19:20 | 脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20 | 美BODY 長瀬 19:00~19:30 | 脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20 | ストレッチ 柴田 19:00~19:20 | | |
| 20:00 | コア&ヒップ 日野 20:00~20:20 | ストレッチ 柴田 20:00~20:20 | ピラティス 長瀬 20:00~20:30 | 筋膜リリース 柴田 20:00~20:20 | 脂肪燃焼 柴田 20:00~20:20 | | |