

リンクフィットネス 2021年9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	ボクシングエクササイズ 笹山 10:00~10:30	ストレッチ 柴田 10:00~10:20	ピラティス 長瀬 10:00~10:30	筋膜リリース 日野 10:00~10:20	脂肪燃焼 柴田 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	ボクシングエクササイズ 笹山 12:00~12:30	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	ボクシングエクササイズ 笹山 13:00~13:30	ストレッチ 柴田 13:00~13:20	筋膜リリース 日野 13:00~13:20	コア&ヒップ 日野 13:00~13:20	ピラティス 長瀬 13:00~13:30	ストレッチ 日野 13:00~13:20	筋膜リリース 日野 13:00~13:20
14:00	<p>・すべてのレッスンは、定4員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						美BODY 笹山 17:00~17:30	
18:00	ボクシングエクササイズ 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	ストレッチ 柴田 18:00~18:20	<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 柴田 19:00~19:20	美BODY 長瀬 19:00~19:30	脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20	ボクシングエクササイズ 笹山 19:00~19:30		
20:00	ストレッチ 日野 20:00~20:20	筋膜リリース 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	美BODY 笹山 20:00~20:30		