## リンクフィットネス 2021年10月 スタジオレッスンスケジュール

10:00   ストー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	ı	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
長期   担口	10.00							
10:00~10:20 10:0	10.00							
11:00					1 1 11 1			1 4 41 1
長期   長期   長期   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日		10:00~10:20	10:00~10:20	10:00~10:30	10:00~10:20	10:00~10:30	10:00~10:20	10:00~10:20
長期   長期   長期   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日								
長期   長期   長期   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日								
長期   長期   長期   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日	11.00	<b></b> ±non√	<b>-</b> " <b>-</b> "	1150十分44本		*DODY	<b>-</b> " <del>-"</del> "	770 67
12:00 11:00~11:30 11:00~11:30 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:30 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:30 11:00~11:20 11:00~11:20 11:00~11:30 11:00~11:2	11:00							
12:00			—	—	1 1 11 1			
長端   田山   日野   田山   柴田   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   1		11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:20	11:00~11:20	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:20
長端   田山   日野   田山   柴田   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   1								
長端   田山   日野   田山   柴田   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   1								
長端   田山   日野   田山   柴田   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   12:00~12:30   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   13:00~13:30   13:00~13:20   1	12.00	レニー ,っ	<u> ギカン &gt; ガエカササノブ</u>	±noργ.	を暗川 フ	117°1 7 ==f	比叶桃本	フトレッチ
13:00 12:00~12:30 12:00~12:30 12:00~12:2	12:00							
13:00				—: :				111111
日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野		12.00,~12.30	12.00.012.30	12.00, 12.30	12.00.012.20	12.00.012.30	12.00, 12.20	12.00,012.20
日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野								
日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野								
日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野   日野	13.00	ボクミングエクササイブ	フトレッチ	<b>館間Ⅱ</b> −7	コア&トップ	ピラティフ	フトレルチ	節間Ⅲ <b>—</b> 7
14:00 - 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。 - 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、1レッスンのか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。 - 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。 - シリスン中は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。 - ・ ご予約は、7スクの着用にご協力をお願いいたします。 - ・ ご予約は、7スクの着用にご協力をお願いいたします。 - ・ ご予約は、7スクの着用にご協力をお願いいたします。 - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	15.00						· ·	
14:00								
・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。		13.00 13.30	13.00 13.20	13.00 13.20	13.00 13.20	13.00 13.30	13.00 13.20	15.00 15.20
・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。								
・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。								
・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。	14.00						コア&トップ	
・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。	14.00							
15:00 ・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。 ・土ヤンセルの場合は、レッスン開始1時間前までに必ずご連絡ください。 ・レッスン中は、マスクの着用に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、LINEにて承ります。 ・念速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。  平日17:00 平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレッスンは、 当面の間体止させていただきます。  18:00 ボクシングェクササイズ		・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。						
15:00 - ご予約は、2週間先まで可能です。 - 注ヤンセルの場合は、レッスン開始1時間前までに必ずご連絡ください。  16:00 - レッスン中は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。 - ご予約は、プロントまたはお電話、LINE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。  17:00 - 平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレッスンは、 当面の間体止させていただきます。  18:00 - ボクシングエクササイズ							111.00 111.20	
15:00 - ご予約は、2週間先まで可能です。 - 注ヤンセルの場合は、レッスン開始1時間前までに必ずご連絡ください。  16:00 - レッスン中は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。 - ご予約は、プロントまたはお電話、LINE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。  17:00 - 平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレッスンは、 当面の間体止させていただきます。  18:00 - ボクシングエクササイズ			~~~ (b)					
・ご予約は、2週間先まで可能です。		・こ予約は、1レ	ツスンのみとし次の	にたきます。				
15:00~15:20     15:00~15:20     15:00~15:20     16:00     ・レッスン中は、マスクの着用に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、LINE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。   17:00     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。     18:00   ボクシングエクササイズ	15:00			ストレッチ				
15:00~15:20     15:00~15:20     15:00~15:20     16:00     ・レッスン中は、マスクの着用に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、LINE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。   17:00     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。     18:00   ボクシングエクササイズ		・ご予約は、2週	間間先まで可能で	日野				
16:00 ・レッスン中は、マスクの着用に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、LINEにて承ります。 ・急速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。  ### ### ### ### ### ### ### ### ### #				15:00~15:20				
16:00 ・レッスン中は、マスクの着用に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、LINEにて承ります。 ・急速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。  ### ### ### ### ### ### ### ### ### #		- ナャンカルの担合は しゅつと思始1時間前までに必ずざ声物/だちい						
* できかし、プロントまたはお電話、LINE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。  * 無田		・ <u>+ヤンセルの場</u>	一は、レッスノ田が					
* できかし、プロントまたはお電話、LINE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。  * 無田								
17:00       ・ご予約は、フロントまたはお電話、LINEにて承ります。       16:00~16:30         18:00       ボウシングエクササイズ 管山 18:00~18:30       コア&ヒップ 管山 18:00~18:30       リズムステップ 管山 18:00~18:20       「おたレッチ 楽田 18:00~18:20       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。         19:00~19:20       エトレッチ 楽田 19:00~19:20       第8防燃焼 楽田 19:00~19:20       第19:00~19:20       19:00~19:20       19:00~19:20       19:00~19:20       第20:00       リズムステップ 筋膜リリース 楽田 長瀬 楽田 管山       エトレッチ 楽田 長瀬 楽田 管山       第20:00       リズムステップ 筋膜リリース 楽田 長瀬 楽田 管山       エトレッチ 楽田 管山       第20:00       リズムステップ 筋膜リリース 楽田 長瀬 楽田 管山       エトレッチ 楽田 管山       第20:00       エトレッチ 楽田 管山       エルッチ 楽田 管山       エル・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	16:00	0 ・レッスン中は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。						
17:00       ・ 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。         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 17:00~17:30         18:00       ストレッチ 柴田 19:00~18:30       「およりの~18:20       「およりの~18:20       「およりの~18:20       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。         19:00       ストレッチ 柴田 19:00~19:20       「19:00~19:20       「19:00~19:30         20:00       リズムステップ 施殿リリース 柴田 長瀬 柴田 長瀬 柴田 英田 19:00~19:20       エトレッチ 美田 19:00~19:30         20:00       リズムステップ 施殿リリース 柴田 長瀬 柴田 長瀬 柴田 毎山       「カティス 乗田 年間 大り・カー・ファイス 東田 毎山         20:00       リズムステップ 施規リース 柴田 長瀬 柴田 毎山							—	
17:00       ・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。         18:00       ボクシングエクササイズ 管山 18:00~18:30       コア&ヒップ 管山 18:00~18:30       が原リース 管山 18:00~18:20       エトレッチ 楽田 19:00~19:20       「月野 18:00~18:20       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。         19:00       ストレッチ 楽田 19:00~19:20       「月野 18:00~18:20       「日野 18:00~18:20       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。         19:00~19:20       「月野 18:00~19:20       「日野 18:00~18:20       「日野 18:00~18:20       「日野 18:00~18:20       「日野 18:00~18:20       「日野 18:00~18:20       「日本 18:00~18:20       「日東 18:00~19:30       「日東 18:00~1		・ご予約は、フロントまたはお雷話、LINFにて承ります。					16:00~16:30	
17:00   平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレツスンは、		C 1. W100/ DE	ンしめたるの形型					
17:00   平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレツスンは、		4 NE	<u></u>					
平日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレッスンは、							**	
Tr: 00~17: 30、日曜14: 00~17: 30のレツスンは、   当面の間休止させていただきます。	17:00						美BODY	
#日17:00~17:30、日曜14:00~17:30のレッスシは、 当面の間休止させていただきます。  18:00 ボクシングエクササイズ 笹山 18:00~18:20 筋膜リリース							笹山	
当面の間休止させていただきます。   18:00   ボクシングエクササイズ   空山   18:00~18:30   18:00~18:30   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   18:00~18:20   全てのレッスンを   ご利用いただけます。   19:00   ストレッチ   脂肪燃焼   集田   長瀬   年田   19:00~19:20   19:00~19:30   19		<b>亚</b> □17:00~17:20 □曜14:00~17:20の1 ┉75/H					17:00~17:30	
18:00 ポクシングエクササイズ ロア&ヒップ								
笹山     笹山     笹山     日野     柴田       18:00~18:30     18:00~18:20     18:00~18:20       19:00     ストレッチ 柴田 19:00~19:20     脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20     素BODY 長瀬 19:00~19:30     ボクシングエクササイズ 笹山 19:00~19:30       20:00     リズムステップ 笹山     筋膜リリース 柴田 長瀬     ピラティス 長瀬     ストレッチ 柴田 長瀬     美BODY 柴田 19:00~19:20     美BODY 笹山		当国の間体止させ(いたたさます。						
笹山     笹山     笹山     日野     柴田       18:00~18:30     18:00~18:20     18:00~18:20       19:00     ストレッチ 柴田 19:00~19:20     脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20     素BODY 長瀬 19:00~19:30     ボクシングエクササイズ 笹山 19:00~19:30       20:00     リズムステップ 笹山     筋膜リリース 柴田 長瀬     ピラティス 長瀬 柴田     ストレッチ 柴田 長瀬     美BODY 塩山     美BODY 柴田 19:00~19:30								
笹山     笹山     笹山     日野     柴田       18:00~18:30     18:00~18:20     18:00~18:20       19:00     ストレッチ 柴田 19:00~19:20     脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20     素BODY 長瀬 19:00~19:30     ボクシングエクササイズ 笹山 19:00~19:30       20:00     リズムステップ 笹山     筋膜リリース 柴田 長瀬     ピラティス 長瀬 柴田     ストレッチ 柴田 長瀬     美BODY 塩山     美BODY 柴田 19:00~19:30	18.00	ボクシングエクササイブ	コア&レップ	ロブムフテップ	筋膜IIIフ	フトレルエ		_
18:00~18:30 18:00~18:20 18:00~18:20 18:00~18:20 全てのレッスンを 20:00 リズムステップ 管山 第日	10:00						レギュラー会	会員の方は
19:00 ストレッチ							_	
19:00 ストレッチ 柴田 長瀬 19:00~19:20 19:00~19:30 19:00~19:30 19:00~19:30 20:00 リズムステップ 筋膜リリース 柴田 長瀬 柴田 長瀬 柴田 長瀬 柴田 佐山		10.00 - 10.50	10.00 -10.20	10.00 10.50	10.00 10.20	10.00 10.20	全てのし	ハスンを
19:00 ストレッチ 柴田 長瀬 19:00~19:20 19:00~19:30 19:00~19:30 19:00~19:30 20:00 リズムステップ 筋膜リリース 柴田 長瀬 柴田 長瀬 柴田 長瀬 柴田 佐山								
柴田     集田     長瀬     柴田     19:00~19:20     19:00~19:30       19:00~19:20     19:00~19:30       20:00     リズムステップ 笹山     筋膜リリース 柴田     ピラティス 長瀬     ストレッチ 柴田     美BODY 笹山							ご利用い	たたけます。
柴田     集田     長瀬     柴田     19:00~19:20     19:00~19:30       19:00~19:20     19:00~19:30       20:00     リズムステップ 笹山     筋膜リリース 柴田     ピラティス 長瀬     ストレッチ 柴田     美BODY 笹山	19:00	ストレッチ	脂肪燃焼	美BODY	脂肪燃焼	ボクシングエクササイズ		
19:00~19:20 19:00~19:30 19:00~19:30 19:00~19:30 20:00 リズムステップ 筋膜リリース 柴田 長瀬 柴田 笹山								
世山 柴田 柴田 笹山		19:00~19:20	19:00~19:20	19:00~19:30	19:00~19:20	19:00~19:30		
世山 柴田 柴田 笹山							//	_\
世山 柴田 柴田 笹山							( /,	<u> </u>
世山 柴田 柴田 笹山		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			\ 7	_/
	20:00	リズムステップ	筋膜リリース	ピラティス	ストレッチ	美BODY		
20:00~20:30		笹山	柴田	長瀬	柴田	笹山		
		20:00~20:30	20:00~20:20	20:00~20:30	20:00~20:20	20:00~20:30	LINK F	TITNESS
2021.9.30作成								