

リンクフィットネス 2021年11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 | 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 長瀬 11:00~11:30 | リズムステップ 笹山 11:00~11:30 | リズムステップ 笹山 11:00~11:30 | 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 | コア&ヒップ 日野 12:00~12:20 | ピラティス(初級編) 長瀬 12:00~12:30 | 脂肪燃焼 笹山 12:00~12:20 | ストレッチ 日野 12:00~12:20 |
| 13:00 | <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、マスクの着用に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、LINE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 style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">平日13:00~13:30、17:00~17:30、 土曜14:00~17:30、日曜14:00~17:30、 上記のレッスンは、当面の間休止させていただきます。</p> | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 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 | 筋膜リリース 日野 18:00~18:20 | ストレッチ 柴田 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。  LINK FITNESS | |
| 19:00 | リズムステップ 笹山 19:00~19:30 | 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 | コア&ヒップ 笹山 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 | ストレッチ 柴田 20:00~20:20 | 美BODY 笹山 20:00~20:30 | | |