

リンクフィットネス 2022年1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(初級編) 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	筋膜リリース 日野 12:00~12:20	脂肪燃焼 長瀬 12:00~12:20	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;">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>						
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	筋膜リリース 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		