


リンクフィットネス 2022年6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	コア&ヒップ 長瀬 10:00~10:20	ストレッチ 柴田 10:00~10:20	筋膜リリース 日野 10:00~10:20	ストレッチ 柴田 10:00~10:20	脂肪燃焼 柴田 10:00~10:20		筋膜リリース 柴田 10:00~10:20
11:00	ピラティス 長瀬 11:00~11:30	筋膜リリース 柴田 11:00~11:20	コア&ヒップ 日野 11:00~11:20	脂肪燃焼 柴田 11:00~11:20	筋膜リリース 柴田 11:00~11:20	コア&ヒップ 日野 11:00~11:20	脂肪燃焼 柴田 11:00~11:20
12:00	美BODY 長瀬 12:00~12:30	脂肪燃焼 柴田 12:00~12:20	ストレッチ 日野 12:00~12:20	筋膜リリース 日野 12:00~12:20	ストレッチ 柴田 12:00~12:20	筋膜リリース 日野 12:00~12:20	ストレッチ 柴田 12:00~12:20
13:00	ピラティス 長瀬 12:30~13:00						
14:00	<ul style="list-style-type: none"> ・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、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。 ・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。 						
15:00	<p>※期間限定 特別イベントレッスン ピラティス 開催中！！(要予約)</p> <p>(月曜日) 5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27 時間 12:30~13:00</p> <p>(水曜日) 5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29 時間 18:30~19:00</p>						
16:00	<p>※期間限定 特別イベントレッスン ピラティス 開催中！！(要予約)</p> <p>(月曜日) 5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27 時間 12:30~13:00</p> <p>(水曜日) 5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29 時間 18:30~19:00</p>						
17:00	<p>※期間限定 特別イベントレッスン ピラティス 開催中！！(要予約)</p> <p>(月曜日) 5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27 時間 12:30~13:00</p> <p>(水曜日) 5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29 時間 18:30~19:00</p>						
18:00	筋膜リリース 柴田 18:00~18:20	ストレッチ 日野 18:00~18:20	美BODY 長瀬 18:00~18:30	コア&ヒップ 日野 18:00~18:20	筋膜リリース 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。  LINK FITNESS	
19:00	脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20	コア&ヒップ 日野 19:00~19:20	ピラティス 長瀬 18:30~19:00	脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20	コア&ヒップ 日野 19:00~19:20		
20:00	ストレッチ 柴田 20:00~20:20	脂肪燃焼 柴田 20:00~20:20	コア&ヒップ 長瀬 20:00~20:20	ストレッチ 柴田 20:00~20:20			