

リンクフィットネス 2022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	ストレッチ 柴田・小原 10:00~10:20	筋膜リリース 日野 10:00~10:20	ストレッチ 柴田・小原 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	
10:30							
11:00	コア&ヒップ 長瀬 11:00~11:20	脂肪燃焼 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	脂肪燃焼 柴田 11:00~11:20	コア&ヒップ 日野 11:00~11:20
11:30		★		★			
12:00	ピラティス 長瀬 12:00~12:20	筋膜リリース 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	ストレッチ 柴田 12:00~12:20	筋膜リリース 日野 12:00~12:20
12:30							
13:00							脂肪燃焼 日野 13:00~13:20
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、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	・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。						
16:00	★期間限定 特別イベントレッスン開催!! (要予約) <火曜日> 11:30~ フラ 担当: 小原 <木曜日> 11:30~ フラ 担当: 小原						
17:00	※9/19 (月・祝) と9/23 (金・祝) は通常のレッスンがお休みです。 ※9/3 (土) 10:00~12:20の柴田トレーナーのレッスンはお休みです。						
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	ストレッチ 長瀬 18:00~18:20	コア&ヒップ 日野 18:00~18:20	ストレッチ 日野 18:00~18:20	 LINK FITNESS	
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	美BODY 長瀬 19:00~19:20	脂肪燃焼 柴田 19:00~19:20	筋膜リリース 日野 19:00~19:20		
19:30							
20:00	ストレッチ 柴田 20:00~20:20	脂肪燃焼 日野 20:00~20:20	ピラティス 長瀬 20:00~20:20	ストレッチ 柴田 20:00~20:20	脂肪燃焼 日野 20:00~20:20		
20:30							