

リンクフィットネス 2022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 小原 10:00~10:20	ストレッチ 小原 10:00~10:20	筋膜リリース 日野 10:00~10:20	ストレッチ 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	リズム&ス テップ小原 11:00~11:20	美BODY 小原 11:00~11:20	コア&ヒップ 日野 11:00~11:20	リズム&ステップ 小原 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	フラ 小原 12:00~12:20	ストレッチ 日野 12:00~12:20	フラ 小原 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	

※ ↑ ↑ ↑ 月曜日 11:00~、12:00~隔週変更します。11/7、11/21は長瀬トレーナー、11/14、11/21は小原トレーナーです。

- ・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。

※11/3（木祝）、11/23（水祝）は通常のレッスンがお休みです。

※11/5（土）レッスン、トレーナーの変更お知らせ

10:00~筋膜リリース（柴田） → ストレッチ（小原）

11:00~脂肪燃焼（柴田） → リズム&ステップ（小原）

12:00~ストレッチ（柴田） → フラ（小原）

TEL 097-543-5222

LINE→



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 小原 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
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 小原 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	フラ 小原 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					



LINK FITNESS