

リンクフィットネス 2023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 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	筋膜リリース 柴田 10:00~10:20	筋膜リリース 柴田 10:00~10:20	
10:30					↑ 変更部分 ↓		
11:00	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	脂肪燃焼 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	フラ 小原 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

- ・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。

※年末年始の休講お知らせ

12/28(水)~1/3(火)はレッスンは休講です。

※1/9(月祝)は通常のレッスンがお休みです。

~小原トレーナーの祝日レッスンイベント開催!~
 10:30~10:50 美BODY
 11:30~11:50 リズム&ステップ
 13:00~13:20 フラステップ(基本)
 13:30~13:50 フラダンス(1曲踊る)

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