

リンクフィットネス 2023年2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	↑2/6、2/20は開講						
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	↑2/6、2/20は開講						
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	↑2/6、2/20は開講						
13:00							脂肪燃焼 日野 13:00~13:20
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>※月曜日小原トレーナーレッスンは隔週開講です。 (10:00、11:00、12:00) 2/6、2/20開講</p> <p>※2/11(土祝)、2/23(木祝)は通常のレッスンがお休みです。 イベント開催「柴田トレーナーのフリーウェイト講習会」</p> <p>※2/4(土)、2/18(土)レッスン内容・トレーナー変更のお知らせ 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)</p>						
16:00	TEL 097-543-5222 LINE → 						
17:00	 LINK FITNESS						
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							