

## リンクフィットネス 2023年7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	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		
10:30							
11:00		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		コア&ヒップ 日野 11:00~11:20
11:30							
12:00		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		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	<p>・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。</p> <p>・ご予約は、フロントまたはお電話、LINEにて承ります。</p> <p><u>* 7/18(火)、金曜日夜の日野トレーナーレッスンは、都合によりお休みします。</u></p> <p><u>* 7/27(木)、7/28(金)の柴田トレーナーレッスンは、都合によりお休みします。</u></p> <p><u>* 代行のお知らせ 7/18(火)日野トレーナー→小原トレーナー</u>                      18:00~18:20 ストレッチ(日野) → ストレッチ(小原)</p> <p>19:00~19:20 コア&amp;ヒップ(日野) → リズム&amp;ステップ(小原)</p> <p>20:00~20:20 脂肪燃焼(日野) → フラ(小原)</p> <p><u>* 代行のお知らせ 7/27(木)柴田トレーナー→日野トレーナー</u>                      19:00~19:20 脂肪燃焼(柴田) → 脂肪燃焼(日野)</p> <p>20:00~20:20 ストレッチ(柴田) → ストレッチ(日野)</p>						
15:00							
16:00							
17:00							
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	 <p style="font-weight: bold; margin: 0;">LINK FITNESS</p> <p style="font-size: small; margin: 5px 0;">スタジオレッスンは7月末を持ちまして、終了致します。 長らくご愛顧いただき誠にありがとうございました。</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">TEL 097-543-5222</p>  <p style="font-weight: bold; margin: 0;">LINE</p>		
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			
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			
20:30							