

○タイムスケジュール通りに全てのレッスンを実施しております。

	月	火	水	木	金	土	日
10:15							完全予約制
10:30		7日・21日 CXWORX テック&マスター 14・28日 コンディショニング					
11:00	10:30~11:30 6・27日 ヨガ 20日 ルーシーダットン 三浦 香織	10:30~11:30 週替り 松井 定子	10:30~11:15 SH'BAM 村山 健太	10:30~11:45 ボディバランス テクニック 15 60 松井 定子	10:30~11:15 ボディコンバット45 村山 健太		
11:30							
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 三浦 香織	11:45~12:30 ボディアタック45 松井 定子	11:30~12:30 ボディコンバット 60 村山 健太	12:00~12:45 CXWORX テック有 松井 定子	11:30~12:30 ボディジャム テック & 45 村山 健太	4日 ボディジャム60 11日 SH'BAM ※13:15~ 18・25日 発表会	
12:30		12:30~12:45 ストレッチ 松井 定子					
13:00							
13:30	2020新曲発表会 1月6日(月) 19:00~20:00 CXWORX[37] 松井定子 1月13日(月・祝) 11:00~12:30 ボディバランス[87] 松井定子 1月18日(土) 13:00~14:00 ボディジャム[91] 村山健太 1月25日(土) 13:15~14:00 シバム[38] 村山健太 ※発表会当日はレッスン時間や内容に変更がある場合がございます。詳細はインフォメーションボードをご確認ください。					13:00~14:00 週替り 村山 健太	
14:00							
14:30						14:15~15:15 ボディコンバット 60 村山 健太	
15:00							
15:30							
16:00	16:00~18:00は! ●予約レッスン● 高校生・一般のトレーニング(競技力向上など) 完全予約制 詳しくはスタッフまでお声掛け下さい。						
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		7・21日 ボディコンバット 14・28日 ボディジャム					
19:00	18:45~19:45 ボディバランス 60 松井 定子	19:00~19:45 週替り 村山 健太	18:45~19:30 ボディアタック 45 松井 定子	19:00~19:45 ボディコンバット45 村山 健太	19:00~19:30 FAT BURN EXTREME 三浦 香織		
19:30							
20:00	20:00~20:45 CXWORX(テック有) 松井 定子	20:00~20:45 SH'BAM 村山 健太	19:45~20:45 ボディバランス テック & 45 松井 定子	20:00~20:45 ボディジャム 45 村山 健太	19:45~20:45 10・24日 ヨガ 17・31日 ルーシーダットン 三浦 香織		
20:30							

★お知らせ★
1月4日(土)~
通常営業

★ご案内★
一般レッスン(予約以外)へ
参加されるお客様の
ご入場は
午前の部10:15~
夜の部 18:30~
となっております。
お時間ご確認の上、
ご来店いただきますよう
お願い致します。

スタジオ内でストレッチなどを
してお待ちください。

初めの方
ご体験はいつでも可能です。(無料)

※インストラクターの研修等により、レッスン内容・時間に変更になる場合がございます。予めご了承下さい。◆キッズレッスンを含む全レッスン会員制です。◆日曜、及び平日13:00~18:30は、予約レッスン等を行う場合は開館致します。◆祝・祭日は営業時間に変更になる場合がございます。

●皆様に安全に、快適にご利用いただくために●

◆当スタジオ内の定員は25人とさせていただきます。◆ふた付きのボトル飲料などを用意して、水分補給を十分に行いましょう。

◆レッスン途中での入場・退場はお止めください。レッスン開始10分迄、入場は可能となります。◆レッスン途中で体調が悪くなった場合は、遠慮なくインストラクターに申告して下さい。

リンクスフィットネス郡山西ノ内店

住所/福島県郡山市西ノ内2-11-35 西部プラザ2F スーパースポーツゼビオ郡山西ノ内店内 TEL/024-927-1439 (LINX直通)
営業時間/(平日)10:15~21:00 (土)10:15~17:00 (日)予約のみ 定休日/日曜日(祝祭日等の営業時間をご確認下さい。)