

○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																																	
10:30	※週替り 13・27日 ルーシーダットン 20日 ヨガ																																
11:00	10:30~11:30 ※週替り 三浦 香織	10:30~11:15 ボディアタック45 松井 定子	10:30~11:15 SH'BAM 村山 健太	10:30~11:30 ボディバランス 60 松井 定子	10:30~11:15 ボディコンバット45 村山 健太	25日のみ 11:00~11:30 CXWORX 松井 定子																											
11:30						25日のみ																											
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 三浦 香織	11:30~12:30 ボディコンディショニング& ストレッチ 松井 定子	11:30~12:30 ボディコンバット 60 村山 健太	11:45~12:15 CXWORX 松井 定子	11:30~12:15 ボディジャム 45 村山 健太	11:45~12:45 ボディアタック 60 松井 定子																											
12:30																																	
13:00																																	
13:30	<div data-bbox="247 1032 1558 1608"> <h2>ゴールデンウィーク 営業日のご案内</h2> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">4月</td> <td>27日(土)</td> <td>28日(日)</td> <td rowspan="2">5月</td> <td>1日(水)</td> <td>2日(木)</td> <td>3日(金)</td> </tr> <tr> <td>通常営業</td> <td>休館</td> <td>通常営業</td> <td>通常営業</td> <td>休館</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29日(月)</td> <td>30日(火)</td> <td></td> <td>4日(土)</td> <td>5日(日)</td> <td>6日(月)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休館</td> <td>通常営業</td> <td></td> <td>休館</td> <td>休館</td> <td>休館</td> </tr> </table> </div>						4月	27日(土)	28日(日)	5月	1日(水)	2日(木)	3日(金)	通常営業	休館	通常営業	通常営業	休館		29日(月)	30日(火)		4日(土)	5日(日)	6日(月)		休館	通常営業		休館	休館	休館	
4月								27日(土)	28日(日)		5月	1日(水)	2日(木)	3日(金)																			
	通常営業	休館	通常営業	通常営業	休館																												
	29日(月)	30日(火)		4日(土)	5日(日)	6日(月)																											
	休館	通常営業		休館	休館	休館																											
14:00						13:00~14:00 ボディコンバット 60 村山 健太																											
14:30						14:15~15:15 ボディジャム 60 村山 健太																											
15:00						18日 14:15~15:00 SH'BAM																											
15:30																																	
16:00	<div data-bbox="247 1638 1558 2053"> <h3>16:00~18:00は!</h3> <p>●予約レッスン●</p> <h2>高校生・一般のトレーニング(競技力向上など) 完全予約制</h2> <p>詳しくはリンクスフィットネススタッフまで</p> </div>																																
16:30																																	
17:00																																	
17:30																																	
18:00																																	
18:30																																	
19:00			18:45~19:30 ボディアタック45 松井 定子																														
19:30	19:00~20:00 ボディバランス 60 松井 定子	19:00~19:45 ボディコンバット45 村山 健太		19:00~19:45 SH'BAM 村山 健太	19:00~19:30 FAT BURN EXTREME 三浦 香織																												
20:00			19:45~20:45 ボディバランス 60 松井 定子			19:45~20:45 ※週替り 三浦 香織																											
20:30	20:15~20:45 CXWORX 松井 定子	20:00~20:45 ボディジャム45 村山 健太		20:00~20:45 ボディコンバット45 村山 健太			スタジオ内でストレッチなどを してお待ちください。																										

完
全
予
約
制

※インストラクターの研修等により、レッスン内容・時間が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16:00~18:00は、予約レッスン等を行う場合は開館致します。◆祝・祭日は営業時間が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。