

○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 3・17日 ヨガ 10・24日 ルーシーダットン	10:30~11:00 CXWORX 松井 定子	10:30~11:15 SH'BAM 村山 健太	10:30~11:15 ボディアタック 45 松井 定子	10:30~11:15 ボディコンバット45 村山 健太						
11:00	10:30~11:30 ※週替り 三浦 香織										
11:30	11:15~12:15 ボディバランス 60 松井 定子	11:30~12:30 ボディコンバット 60 村山 健太	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	11:30~12:15 ボディジャム 45 村山 健太							
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 三浦 香織										
12:30											
13:00											
13:30	<div data-bbox="241 1038 1554 1617"> <h2>6月・7月の 新曲発表会のご案内</h2>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6月 6月29日(土)</p> <p>13:00~ ボディコンバット【80】 村山 健太</p> <p>14:20~ ボディアタック【105】 松井 定子</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>7月 7月1日(月) 19:00~20:00 CXWORX【35】 松井 定子 ※20:15~20:45ボディバランス30</p> <p>7月8日(月) 19:00~20:30 ボディバランス【85】 松井 定子 ※CXWORXは休講 SH'BAM BODY JAMの日程は、決まり次第店内インフォメーションボードにて告知させていただきます。</p> </div> </div> </div>					13:00~14:00 ボディコンバット 60 村山 健太	完全予約制				
14:00											
14:30										14:15~15:15 ボディジャム 60 村山 健太	
15:00										8・22日 14:15~15:00 SH'BAM	
15:30											
16:00	<div data-bbox="241 1647 1554 2062"> <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)</h2> <h3>完全予約制</h3> <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					※週替り 7・21日 ヨガ 14・28日 ルーシーダットン						
19:00	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	18:45~19:30 ボディアタック45 松井 定子	19:00~19:45 SH'BAM 村山 健太	19:00~19:30 FAT BURN EXTREME 三浦 香織						
19:30											
20:00											
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	19:45~20:45 ボディバランス 60 松井 定子	20:00~20:45 ボディコンバット45 村山 健太	19:45~20:45 ※週替り 三浦 香織	スタジオ内でストレッチなどを してお待ちください。					

※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。