

○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													
11:00	10:30~11:30 2・30日 ルーシーダットン 9日 ヨガ 三浦 香織	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								
11:30		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 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" data-label="Complex-Block"> <h2>9月・10月の 新曲発表会のご案内</h2>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="283 1276 840 1587"> <p>9月 28日 土</p> <p>11:30~ ボディアタック【106】 松井 定子</p> <p>13:00~ ボディコンバット【81】 村山 健太 ※14:15~ボディジャム60</p> </div> <div data-bbox="861 1276 1512 1587"> <p>10月 7日 月 19:00~20:30 ボディバランス【86】 松井 定子</p> <p>9日 水 19:45~20:45 CXWORX【36】 松井 定子</p> <p>12日 土 13:00~14:00 ボディジャム【90】 村山 健太</p> <p>19日 土 14:15~15:15 シバム【37】 村山 健太</p> </div> </div> <p>※当日はレッスン時間、内容に変更がある場合がございます。詳しくは店内インフォメーションボードにて。</p> </div>												
14:00												13:00~14:00 ボディコンバット 60 村山 健太	完全予約制
14:30												14:15~15:15 ボディジャム 60 村山 健太	
15:00												14日 SH'BAM	
15:30													
16:00	<div data-bbox="241 1647 1554 2062" data-label="Complex-Block"> <h2>16:00~18:00は!</h2> <p>●予約レッスン●</p> <h3>高校生・一般のトレーニング(競技力向上など)</h3> <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													
19:00	19:00~20:00 ボディバランス 60 松井 定子	19:00~19:45 ボディジャム 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 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 ボディコンバット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 SH'BAM 村山 健太	19:45~20:45 6・20日 ルーシーダットン 13・27日 ヨガ 三浦 香織								
20:30	20:15~20:45 CXWORX 松井 定子												

★お知らせ★
16日(月)敬老の日
23日(月)秋分の日
休館日とさせていただきます。

スタジオ内でストレッチなどをしてお待ちください。

※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。