

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2023年10月 タイムスケジュール】

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
<p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p>	<p>11:00~11:45</p> <p>ボディジャム LESMILLS BODYJAM</p> <p>NONA</p>	<p>11:00~11:45</p> <p>ピラティス</p> <p>山口</p>	<p>11:00~11:45</p> <p>エアロ(中級)</p> <p>白須</p>	<p>11:00~11:45</p> <p>リトモス</p> <p>古家</p>	<p>11:00~12:00</p> <p>ボディジャム マスタークラス</p> <p>AYUTO LESMILLS BODYJAM</p>	<p>10:45~11:30</p> <p>ヨガ</p> <p>chuchan</p>
	<p>12:00~12:45</p> <p>楽しい筋トレ</p> <p>NONA</p>	<p>12:00~12:45</p> <p>ヨガ</p> <p>山口</p>	<p>12:00~12:45</p> <p>ステップ(中級)</p> <p>白須</p>	<p>12:00~12:45</p> <p>骨盤調整ストレッチ</p> <p>古家</p>	<p>12:15~13:15</p> <p>ピラティス</p> <p>MISAKI</p>	<p>11:45~12:45</p> <p>SALSATION</p> <p>chuchan</p>
	<p>13:00~13:45</p> <p>エアロ(初級~中級)</p> <p>三浦</p>	<p>13:00~13:45</p> <p>ボディジャム LESMILLS BODYJAM</p> <p>TOMMY</p>	<p>13:00~13:45</p> <p>自重ワークアウト</p> <p>寺田</p>	<p>13:00~13:45</p> <p>ZUMBA</p> <p>ミーナ ZUMBA</p>	<p>13:30~14:15</p> <p>大人バレエ初級</p> <p>篠山</p>	<p>13:00~13:45</p> <p>Reejam</p> <p>谷内</p>
	<p>14:00~14:45</p> <p>ヨガ</p> <p>三浦</p>	<p>14:00~14:45</p> <p>ZUMBA</p> <p>TOMMY ZUMBA</p>	<p>14:00~14:45</p> <p>ヨガ</p> <p>寺田</p>	<p>14:00~14:45</p> <p>エアロ(初級~中級)</p> <p>MISAKI</p>	<p>14:30~15:30</p> <p>ボディバランスマスタークラス</p> <p>荻野 LESMILLS BODYBALANCE</p>	<p>14:00~14:45</p> <p>ZUMBA</p> <p>谷内 ZUMBA</p>
	<p>15:00~15:45</p> <p>筋膜リリース</p> <p>NONA</p>				<p>15:00~15:45</p> <p>ピラティス</p> <p>MISAKI</p>	
	<p>16:00~16:45</p> <p>ボディコンバットマスタークラス</p> <p>奥田 LESMILLS BODYCOMBAT</p>					
	<p>17:00~18:00</p> <p>ボディアタックマスタークラス</p> <p>奥田 LESMILLS BODYATTACK</p>					
	<p>18:00~18:45</p> <p>ピラティス</p> <p>山口</p>	<p>18:00~18:30</p> <p>姿勢改善ストレッチ</p> <p>森納</p>	<p>18:00~18:45</p> <p>シバム</p> <p>AYUTO LESMILLS SH'BAM</p>	<p>18:00~18:45</p> <p>ヨガ</p> <p>山口</p>	<p>18:15~19:00</p> <p>シバム</p> <p>AYUTO LESMILLS SH'BAM</p>	
	<p>19:00~19:45</p> <p>選替わりレッスン</p> <p>D-revolution</p>	<p>18:40~19:10</p> <p>NAOKA テクニック</p> <p>19:15~20:00</p> <p>ボディジャム LESMILLS BODYJAM</p> <p>NAOKA</p>	<p>19:00~19:45</p> <p>ポルドブラ</p> <p>大森</p>	<p>19:00~19:45</p> <p>ステップ(初級~中級)</p> <p>胡内</p>	<p>19:15~20:15</p> <p>ボディジャム マスタークラス</p> <p>AYUTO LESMILLS BODYJAM</p>	
	<p>20:00~21:00</p> <p>選替わりレッスン</p> <p>D-revolution</p>	<p>20:15~21:00</p> <p>ZUMBA</p> <p>ミーナ ZUMBA</p>	<p>20:00~20:45</p> <p>リトモス</p> <p>大森</p>	<p>20:00~20:45</p> <p>エアロピクス(初級~中級)</p> <p>胡内</p>		
<p>3日 山本 梨華IR</p> <p>10日 脇坂 哲平IR</p> <p>17日 肥塚 昌幸IR</p> <p>24日 村井 美天IR</p> <p>31日 桐村 彰太IR</p>						

スタジオ休館日

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2023年10月 タイムスケジュール】

1日 日 Sun	2日 月 Mon	3日 火 Tue	4日 水 Wed	5日 木 Thu	6日 金 Fri	7日 土 Sat
	10:00~15:00 (竹村)	9:30~13:00 (玉田)	17:00~22:00 (横山)	9:30~13:30 (玉田)	17:00~22:00 (横山)	
8日 日 Sun	9日 月 Mon	10日 火 Tue	11日 水 Wed	12日 木 Thu	13日 金 Fri	14日 土 Sat
		9:30~13:00 (玉田)		9:30~13:30 (玉田)	17:00~22:00 (横山)	
15日 日 Sun	16日 月 Mon	17日 火 Tue	18日 水 Wed	19日 木 Thu	20日 金 Fri	21日 土 Sat
	10:00~15:00 (竹村)	9:30~13:00 (玉田)	17:00~22:00 (横山)	9:30~13:30 (玉田)	17:00~22:00 (横山)	
22日 日 Sun	23日 月 Mon	24日 火 Tue	25日 水 Wed	26日 木 Thu	27日 金 Fri	28日 土 Sat
	10:00~15:00 (竹村)	9:30~13:00 (玉田)		9:30~13:30 (玉田)	17:00~22:00 (横山)	
29日 日 Sun	30日 月 Mon	31日 火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	10:00~15:00 (竹村)	9:30~13:00 (玉田)				

KOHMEI Fitness Club

スタジオメンバー会員様へ

- ・トレーニングジムが無料でご利用頂けるようになりました。
- ※パーソナルトレーニング中もご利用頂けますが、パーソナルが優先となります。

パーソナルトレーニングメンバー会員様へ

- ・パーソナルトレーニングのスケジュール時間でもジムのご利用が可能になりました。
- ・スタジオレッスンは1レッスン/1,000円でご利用頂けます。
(スタジオレッスンをご利用の際はフロントスタッフへお声がけ下さい)

【ご利用に関する注意事項】

- ・マシン使用後はアルコール消毒お願い致します。
- ・混雑時は譲り合いをお願い致します。