

光明健康倶楽部 スタジオレッスン【2024年6月 タイムスケジュール】

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
11:00	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #d1c4e9; border: 1px solid black;"></div> 柔軟性 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #e91e63; border: 1px solid black;"></div> 脂肪燃焼 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;"></div> 調整系 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #90ee90; border: 1px solid black;"></div> 筋トレ </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #00b0f0; border: 1px solid black;"></div> ダンス </div> </div>	11:00~11:45 レズミルズダンス NONA DANCE	11:00~11:45 ビラティス 山口	11:00~11:45 エアロ(中級) 白須	11:00~11:45 ヨガ 古家		10:45~11:30 ヨガ chuchan
12:00		12:00~12:45 楽しい筋トレ NONA	12:00~12:45 ヨガ 山口	12:00~12:45 ステップ(中級) 白須	12:00~12:45 骨盤調整ストレッチ 古家	12:15~13:15 ビラティス MISAki	11:45~12:45 SALSATION chuchan
13:00		13:00~13:45 ボディジャム NONA LES MILLS BODYJAM	13:00~13:45 ボディジャム TOMMY LES MILLS BODYJAM	13:00~13:45 自重ワークアウト 寺田	13:00~13:45 ZUMBA ミーナ ZUMBA	※6/8 代行予定 13:30~14:15 HIIT the Beat 荻野	13:00~13:45 ReeJam 谷内
14:00		14:00~14:45 ボディバランス 荻野 LES MILLS BODYBALANCE	※6/5 代行予定 14:00~14:45 ZUMBA TOMMY ZUMBA	14:00~14:45 ヨガ 寺田	14:00~14:45 エアロ(初級~中級) MISAki	14:30~15:30 ボディバランスマスタークラス 荻野 LES MILLS BODYBALANCE	※6/2 代行予定 14:00~14:45 ZUMBA 谷内 ZUMBA
15:00	スタジオ休館日		※6/5 代行予定		15:00~16:00 ビラティス MISAki		
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディコンバットマスタークラス 奥田 LES MILLS BODYCOMBAT	
18:00	18:00~18:45 ビラティス 山口	※6/12 代行(NONA IR) 18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ 森納 18:40~19:25 筋膜リリース NONA	18:00~18:45 レズミルズダンス AYUTO DANCE	18:00~18:45 ヨガ 山口	18:00~18:45 ヨガ 山口	18:15~19:00 レズミルズダンス AYUTO DANCE	
19:00	19:00~19:45 通替わりレッスン D-revolution	19:35~20:35 ボディジャム マスタークラス NONA LES MILLS BODYJAM	19:00~19:45 ステップ(中級) 平良	19:00~19:45 ステップ(初級~中級) 旗内	19:15~20:15 ボディジャム マスタークラス AYUTO LES MILLS BODYJAM		
20:00	4日 白須 秀一IR 11日 藤坂 哲平IR 18日 松本 莉奈IR 25日 村井 美天IR	20:00~21:00 通替わりレッスン D-revolution	20:00~20:45 エアロ(中級) 平良	20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 旗内			
21:00							

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2024年6月 タイムスケジュール】

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

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。