

光明健康倶楽部 スタジオレッスン【2024年8月 タイムスケジュール】

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #d1c4e9; border: 1px solid black;"></div> 柔軟性 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ff9800; border: 1px solid black;"></div> 脂肪燃焼 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black;"></div> 調整系 </div> </div> スタジオ休館日	11:00~11:45 楽しい筋トレ♪ NONA	11:00~11:45 ピラティス 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
	12:00~12:45 ボディジャム 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 ピラティス	11:45~12:45 SALSATION chuchan
	13:00~13:45 ヨガ 荻野	13:00~13:45 ボディジャム TOMMY	13:00~13:45 自重ワークアウト 寺田	13:00~13:45 ZUMBA ミーナ	13:30~14:15 HIIT the Beat 荻野	13:00~13:45 ReeJam 谷内
	14:00~14:45 ボディバランス 荻野	14:00~14:45 ZUMBA TOMMY	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	●8/4 代行予定 14:00~14:45 ZUMBA 谷内
					15:00~16:00 ピラティス MISAki	●8/4 代行予定
						17:00~18:00 ボディコンバットマスタークラス 奥田
		18:00~18:45 ピラティス 山口	18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ 嘉納 18:40~19:25 筋膜リリース NONA	18:00~18:45 レズミルズダンス AYUTO	18:00~18:45 ヨガ 山口	18:15~19:00 レズミルズダンス AYUTO
		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	19:00~19:45 ステップ(中級) 平良 真白	19:00~19:45 ステップ(初級~中級) 胡内	19:15~20:15 ボディジャム マスタークラス AYUTO
	6日 臨坂 哲平IR 13日 臨坂 哲平IR 20日 白須 秀一IR 27日 山本 りか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 真白	20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 胡内		

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2024年8月 タイムスケジュール】

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