

光明健康倶楽部 スタジオレッスン【2024年4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	スタジオ休館日 2日 岩橋 悠太IR 9日 藤坂 哲平IR 16日 魚原 大 IR 23日 村井 美天IR 30日 三宮 慶祐IR	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 NEW! ヨガ 古家		10:45~11:30 ヨガ chuchan	11:00
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	12:15~13:00 ビラティス MISAKI	11:45~12:45 SALSATION chuchan	12:00
13:00		13:00~13:45 NEW! 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	13:15~14:15 大人バレエ初級 篠山	13:00~13:45 Reejam 谷内	13:00
14:00		14:00~14:45 NEW! ボディバランス 荻野 LES MILLS BODYBALANCE	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 E	14:00~14:45 ZUMBA 谷内 ZUMBA	14:00
15:00					15:00~16:00 ビラティス MISAKI			15:00
16:00						15:45~16:45 ボディアタック マスタークラス 奥田 LES MILLS BODYATTACK		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		17:00
18:00		18:00~18:45 ビラティス 山口	18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ 嘉納	18:00~18:45 レズミルズダンス AYUTO DANCE	18:00~18:45 ヨガ 山口	18:15~19:00 レズミルズダンス AYUTO DANCE		18:00
19:00		19:00~19:45 道替わりレッスン D-revolution	18:40~19:25 NEW! NONA 筋膜リリース 19:35~19:50 NEW! NONA テクニック 19:55~20:55 NEW! ボディジャム マスタークラス	19:00~19:45 NEW! ステップ(中級) 平良	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 LES MILLS BODYJAM		19:00
20:00		20:00~21:00 道替わりレッスン D-revolution	20:00~21:00 NONA LES MILLS BODYJAM	20:00~20:45 NEW! エアロ(中級) 平良	20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 胡内			20:00
21:00								21:00

- 柔軟性
- 脂肪燃焼
- 調整系
- 筋トレ
- ダンス

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2024年4月 タイムスケジュール】

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