

光明健康倶楽部 スタジオレッスン タイムスケジュール【2025年1月】

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="margin-bottom: 5px;"> 柔軟性 </div> <div style="margin-bottom: 5px;"> 脂肪燃焼 </div> <div style="margin-bottom: 5px;"> 調整系 </div> <div style="margin-bottom: 5px;"> 筋トレ </div> <div style="margin-bottom: 5px;"> ダンス </div> <div style="margin-top: 20px; font-weight: bold;">スタジオ休館日</div> </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 11:00~11:45 楽しい筋トレ NONA </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 11:00~11:45 ピラティス 山口 </div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 11:00~11:45 エアロ(中級) 白須 </div>	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 11:00~11:45 ヨガ 古家 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 11:00~12:00 ジャイロキネシス KANAE </div>	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 10:45~11:30 ヨガ chuchan </div>	
	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 12:00~12:45 ボディジャム NONA </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 12:00~12:45 ヨガ 山口 </div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 12:00~12:45 ステップ(中級) 白須 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 12:00~12:45 骨盤調整ストレッチ 古家 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 12:15~13:15 ピラティス MISAki </div>	<div style="background-color: #00bcd4; padding: 5px;"> 11:45~12:45 SALSATION chuchan </div>	
	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 13:00~13:45 ヨガ 荻野 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 13:00~13:45 ボディジャム TOMMY </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 13:00~13:45 自重ワークアウト 寺田 </div>	<div style="background-color: #00bcd4; padding: 5px;"> 13:00~13:45 ZUMBA ミーナ </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 13:30~14:15 HIIT the Beat 荻野 </div>	<div style="background-color: #00bcd4; padding: 5px;"> 13:00~13:45 ReeJam 谷内 </div>	
	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 14:00~14:45 ボディバランス 荻野 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 14:00~14:45 ZUMBA TOMMY </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 14:00~14:45 ヨガ 寺田 </div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 14:00~14:45 エアロ(初級~中級) MISAki </div>	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 14:30~15:30 ボディバランスマスタークラス 荻野 </div>	<div style="background-color: #00bcd4; padding: 5px;"> 14:00~14:45 ZUMBA 谷内 </div>	
			<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 15:00~15:45 エアロ(初級~中級) 三宮 慶祐 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 15:00~15:45 ストレッチ KENYA </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 15:00~16:00 ピラティス MISAki </div>		
			<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 16:00~16:45 ステップ(初級~中級) 三宮 慶祐 </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 16:00~17:00 ボディコンバットマスタークラス KENYA </div>			
						<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 17:00~18:00 ボディコンバットマスタークラス 奥田 貴史 </div>	
		<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 18:00~18:45 ピラティス 山口 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ 嘉納 </div>	<div style="background-color: #00bcd4; padding: 5px;"> 18:00~18:45 レズミルズダンス AYUTO </div>	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 18:00~18:45 ヨガ 山口 </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 18:15~19:00 レズミルズダンス AYUTO </div>	
		<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 19:00~19:45 通替わりレッスン D-revolution </div>	<div style="background-color: #ffeb3b; padding: 5px;"> 18:40~19:25 筋膜リリース NONA </div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 19:00~19:45 ステップ(中級) 平良 麻白 </div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 19:00~19:45 ステップ(初級~中級) 胡内 </div>	<div style="background-color: #00bcd4; padding: 5px;"> 19:15~20:15 ボディジャム マスタークラス AYUTO </div>	
	7日 村井 美天IR 14日 塩坂 哲平IR 21日 村井 美天IR 28日 ヒロIR	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 20:00~21:00 通替わりレッスン D-revolution </div>	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 19:35~20:35 ボディジャム マスタークラス NONA </div>	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 20:00~20:45 エアロ(中級) 平良 麻白 </div>	<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> 20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 胡内 </div>	<div style="background-color: #d1c4e9; padding: 5px;"> 20:00~21:00 ボディジャム AYUTO </div>	

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2025年1月タイムスケジュール】

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

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。