

# 光明健康倶楽部 スタジオレッスン【2024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	
<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: #e91e63; border: 1px solid black;"></div> 脂肪燃焼                 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;"></div> 調整系                 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black;"></div> 筋トレ                 </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #00bcd4; border: 1px solid black;"></div> ダンス                 </div> </div>	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	13:00~13:45 MISAKI	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	13:30~14:15 HIIT the Beat 荻野	14:00~14:45 ZUMBA 谷内	
	スタジオ休館日				15:00~16:00 ピラティス MISAKI	14:30~15:30 ボディバランスマスタークラス 荻野	
						17:00~18:00 ボディコンバットマスタークラス 奥田 貴史	
		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 週替わりレッスン 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 麻白	19:00~19:45 ステップ(初級~中級) 胡内	●10/26 代行 19:15~20:15 ボディジャム マスタークラス AYUTO	
	1日 桐村 彩太IR 8日 脇坂 哲平IR 15日 村井 美天IR 22日 山本 梨華IR 29日 白須 秀一IR	20:00~21:00 週替わりレッスン D-revolution	20:00~20:45 エアロ(中級) 平良 麻白	20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 胡内	●10/26 代行		

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