

# 光明健康倶楽部 スタジオレッスン【2024年12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<br>12:00<br>13:00<br>14:00<br>15:00<br>16:00<br>17:00<br>18:00<br>19:00<br>20:00<br>21:00<br>スタジオ休館日 | 11:00~11:45<br>楽しい筋トレ<br>NONA                           | 11:00~11:45<br>ピラティス<br>山口              | 11:00~11:45<br>エアロ(中級)<br>白須            | 11:00~11:45<br>ヨガ<br>古家             |                                     | 10:45~11:30<br>ヨガ<br>chuchan            |
|  | 12:00~12:45<br>ボディジャム<br>NONA                           | 12:00~12:45<br>ヨガ<br>山口                 | 12:00~12:45<br>ステップ(中級)<br>白須           | 12:00~12:45<br>骨盤調整ストレッチ<br>古家      | 12:15~13:15<br>ピラティス<br>MISAKI      | 11:45~12:45<br>SALSATION<br>chuchan     |
|  | 13:00~13:45<br>ヨガ<br>荻野                                 | 13:00~13:45<br>ボディジャム<br>TOMMY          | 13:00~13:45<br>自重ワークアウト<br>寺田           | 13:00~13:45<br>ZUMBA<br>ミーナ         | 13:30~14:15<br>HIIT the Beat<br>荻野  | 13:00~13:45<br>Reejam<br>谷内             |
|  | 14:00~14:45<br>ボディバランス<br>荻野                            | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>TOMMY           | 14:00~14:45<br>ヨガ<br>寺田                 | 14:00~14:45<br>エアロ(初級~中級)<br>MISAKI | 14:30~15:30<br>ボディバランスマスタークラス<br>荻野 | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>谷内              |
|  |   |   | 15:00~15:45<br>ストレッチ<br>KENYA           | 15:00~16:00<br>ピラティス<br>MISAKI      |                                     |   |
|  |   |   | 16:00~17:00<br>ボディコンバットマスタークラス<br>KENYA |                                     |                                     |   |
|  |   |   |   |                                     |                                     | 17:00~18:00<br>ボディコンバットマスタークラス<br>奥田 貴史 |
|  |   | 18:00~18:45<br>ピラティス<br>山口              | 18:00~18:30<br>姿勢改善ストレッチ<br>轟納          | 18:00~18:45<br>レズミルズダンス<br>AYUTO    | 18:00~18:45<br>ヨガ<br>山口             | 18:15~19:00<br>レズミルズダンス<br>AYUTO        |
|  |   | 19:00~19:45<br>通替わりレッスン<br>D-revolution | 18:40~19:25<br>筋膜リリース<br>NONA           | 19:00~19:45<br>ステップ(中級)<br>平良 麻白    | 19:00~19:45<br>ステップ(初級~中級)<br>胡内    | 19:15~20:15<br>ボディジャム マスタークラス<br>AYUTO  |
|  | 3日 白須 秀一IR<br>10日 臨坂 哲平IR<br>17日 村井 美天IR<br>24日 山本 梨華IR | 20:00~21:00<br>通替わりレッスン<br>D-revolution | 19:35~20:35<br>ボディジャム マスタークラス<br>NONA   | 20:00~20:45<br>エアロ(中級)<br>平良 麻白     | 20:00~20:45<br>エアロ(初級~中級)<br>胡内     |   |
|  |   |   |   |                                     |                                     |   |

- 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12月タイムスケジュール】

| 1日 Sun    | 2日月 Mon             | 3日 火 Tue           | 4日 水 Wed                                   | 5日 木 Thu  | 6日 金 Fri            | 7日 土 Sat            |
|-----------|---------------------|--------------------|--|-----------|---------------------|---------------------|
|           | 10:00~15:00<br>(竹村) | 9:30~12:00<br>(玉田) | 10:00~14:00<br>(松田)<br>17:00~22:00<br>(横山) |           | 17:00~21:00<br>(横山) |                     |
| 8日 日 Sun  | 9日月 Mon             | 10日 火 Tue          | 11日 水 Wed                                  | 12日 木 Thu | 13日 金 Fri           | 14日 土 Sat           |
|           | 10:00~15:00<br>(竹村) | 9:30~12:00<br>(玉田) | 10:00~14:00<br>(松田)<br>17:00~22:00<br>(横山) |           | 17:00~21:00<br>(横山) | 12:00~19:00<br>(松田) |
| 15日 日 Sun | 16日月 Mon            | 17日 火 Tue          | 18日 水 Wed                                  | 19日 木 Thu | 20日 金 Fri           | 21日 土 Sat           |
|           | 10:00~15:00<br>(竹村) | 9:30~12:00<br>(玉田) | 10:00~14:00<br>(松田)<br>17:00~22:00<br>(横山) |           | 17:00~21:00<br>(横山) | 12:00~19:00<br>(松田) |
| 22日 日 Sun | 23日月 Mon            | 24日 火 Tue          | 25日 水 Wed                                  | 26日 木 Thu | 27日 金 Fri           | 28日 土 Sat           |
|           |                     | 9:30~12:00<br>(玉田) | 10:00~14:00<br>(松田)<br>17:00~22:00<br>(横山) |           | 17:00~21:00<br>(横山) |                     |
| 29日 日 Sun | 30日月 Mon            | 31日 火 Tue          |  |           |                     |                     |
|           |                     | 良いお年を♪             |  |           |                     |                     |

# 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。