

2018年 4月

レッスンスケジュール

更新日:4月1日(日)

フィットネスハウスパレット中川  
メンテナンス休館日:29日(日)、30日(月)

Main schedule grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (8:30 to 22:00). Each cell contains lesson details like instructor names, lesson titles, and room numbers. Includes various callouts for changes and special events.

サーキットトレーニング  
場所:1階ジムエリア内  
月 10:15~11:00 稲田芳寛  
火 12:15~13:00 山城哲郎  
木 12:00~12:45 山城哲郎

＜営業時間＞  
平日 8:00 ~ 23:00  
土曜 9:30 ~ 21:00  
日曜・祝日 9:30 ~ 20:00  
TEL 045-915-7702

- \* ... 予約制有料レッスンとなります。
- \* ... はじめての参加でも安心レッスン!
- \* 祝日は特別プログラムとなります。
- \* 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。
- \* レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。

# Hot Yoga Studio Time Schedule

ホットヨガレッスンスケジュール

2018年4月

	月	火	水	木	金		土	日	
9:30					NEW	9:30			9:30
10:00	9:50~10:50 リラックス ヨガ 竹内愛 <i>Light</i>	10:05~11:05 MARS YOGA 横山由美子	10:15~11:15 ベーシック ヨガ Tomoko	10:15~11:15 MARS YOGA 横山由美子	10:00~11:00 フローヨガ Lia	10:00	9:50~10:50 ベーシック ヨガ 望月理絵	内容変更	10:00
11:00						11:00		10:30~11:30 フローヨガ Miki	11:00
12:00	12:10~13:10 肩甲骨ヨガ 高橋愛子 <i>Light</i>	12:10~13:10 オリジナル ヨガ 小川実乙	NEW 12:10~13:10 リラックス ヨガ 優子 <i>Light</i>	12:00~13:00 フローヨガ 仁田麻喜子	12:15~13:15 リラックス アロマヨガ 武田悦子 <i>Light</i>	12:00			12:00
13:00						13:00			13:00
14:00						14:00	13:30~14:30 フローヨガ Maki	13:45~14:45 ベーシック ヨガ 竹内愛	14:00
15:00	14:30~15:30 ベーシック ヨガ 江口わか	14:50~15:50 リラックス アロマヨガ 武田悦子 <i>Light</i>	14:20~15:20 ルナ コンディショニング 泉田智子 <i>Light</i>	14:50~15:50 ベーシック ヨガ Tomoko	14:45~15:45 肩甲骨ヨガ 澤田美英子 <i>Light</i>	15:00			15:00
16:00						16:00			16:00
17:00	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>[Light]</b> 表記のレッスンは 通常のレッスンより温度&amp;湿度を低く 設定しております。 初めての方におすすめです。</p> </div>					17:00			17:00
19:00						19:00			19:00
20:00	内容・担当変更	20:00~21:00 ベーシック ヨガ Maki	19:25~20:15 リラックス ヨガ 高橋愛子 <i>Light</i>	19:40~20:40 フローヨガ 望月理絵		20:00			20:00
21:00	20:30~21:30 ベーシック ヨガ 山口英恵		20:40~21:30 ベーシック ヨガ 望月理絵		20:30~21:30 ルナ コンディショニング 泉田智子 <i>Light</i>	21:00			21:00
22:00						22:00			22:00

- \*  は初めての方にもおすすめのレッスンです。
- \* 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。予めご了承ください。
- \* レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。
- \* 体調・目的・フィットネス経験に合わせ、ご自分に合ったクラスをお選びください。

フィットネスハウス  
パレット中川

TEL 045-915-7702

メンテナンス休館日：4月29日(日)、30日(月)