

2018年 9月

レッスンスケジュール

フィットネスハウスパレット中川
9月の休館日:28日(金)、29日(土)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (8:30 to 22:00). Each cell contains details of fitness classes including instructor names, class types (e.g., ZUMBA, ヨガ, ストレッチ), and pool activities. Includes various callouts for special events, cancellations, and facility information.

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9月

	月	火	水	木	金		土	日	
9:30						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 フローヨガ 仁田麻喜子	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		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	12:10~13:10 リラックス ヨガ 優子 <i>Light</i>	12:00~13:00 MARS YOGA 横山由美子	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>[Light] 表記のレッスンは 通常のレッスンより温度&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		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

フィットネスハウス
パレット中川

TEL 045-915-7702

- * 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。

メンテナンス休館日: 9月28日(金)、29日(土)

2018年 10月

レッスンスケジュール

フィットネスハウスパレット中川
10月の休館日:30日(火)、31日(水)

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (8:30 to 22:00). Includes various fitness classes like ZUMBA, ヨガ, and swimming lessons.

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10月

	月	火	水	木	金		土	日	
9:30						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 フローヨガ 仁田麻喜子	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		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	12:10~13:10 リラックス ヨガ 優子 <i>Light</i>	12:00~13:00 MARS YOGA 横山由美子	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>[Light] 表記のレッスンは 通常のレッスンより温度&湿度を低く 設定しております。 初めての方におススメです。</p> </div>					17:00			17:00
19:00						19:00			19:00
20:00		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

フィットネスハウス
パレット中川

TEL 045-915-7702

- * は初めての方にもおススメのレッスンです。
- * 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。

メンテナンス休館日：10月30日(火)、31日(水)