

2019年 5月

レッスンスケジュール

5月1日(水)~6日(月)はゴールデンウィークレッスンスケジュールをご覧ください。フィットネスハウスパレット中川  
5月30日(木)、31日(金)は特別営業(9:30~20:00)となります。

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (8:30, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes various activity names like 'エアロインター', 'ZUMBA', 'ヨガ', '水泳', and instructor names.

第1・3・5週 高木真希  
第2・4週 新垣まさよ

内容変更  
13:35~14:05 初級バタフライ 中井博行  
14:15~14:45 初級クロール 中井博行

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

2019年5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			10:00
11:00						11:00	担当・時間変更	10:30~11:30 フローヨガ Miki	11:00
12:00		担当変更				12:00	11:00~12:00 ベーシック ヨガ Maki		12:00
13:00	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 Maki	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>	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	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		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>	20:00~21:00 バーオソル 玉井英里香	20:30~21:30 ルナ コンディショニング 泉田智子 <i>Light</i>	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			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

5月30日(木)、31日(金)は  
特別営業(9:30~20:00)となります。