

AliveFitnessStudioタイムスケジュール (6月)

※定員、休講等で受講できない場合がございます。事前にご予約、お電話をお願いいたします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																																																		
9:00								9:00																																																	
10:00	受付10時～ はじめてヨガ60 廣橋恵理	受付10時～ のびのびストレッチ 10:15～10:45		受付10時～			受付10時～	10:00																																																	
11:00	10:15～11:15	ボディバランス45 伊藤隆人 11:00～11:45	↓受付10時15分～ ボディバランス30 (伊藤) 10:45～11:15	やさしいピラティス45 伊藤隆人 10:30～11:15			ボディコンバット 伊藤隆人 10:30～11:30	11:00																																																	
12:00	週替わりレッスン (別紙参照)	パンプテクニック ボディパンプ45 川畑美貴 12:15～13:00	コアトレ (伊藤) 11:30～12:00	ボディバランス45 廣橋恵理 11:30～12:15			ボディステップ45 伊藤隆人 11:45～12:30	12:00																																																	
13:00	↓完全予約制 (前日まで) ピラティス 谷川奈穂						ボディアタック 角田貴久 12:45～13:45	13:00																																																	
14:00	13:15～14:15		↓完全予約制 (前日まで) リンパマッサージ&ピラティス 岡嶋夕季乃				GRITの種類は GRIT (伊藤隆人) 14:00～14:30	14:00																																																	
15:00	<table border="1"> <tr><th colspan="7">6月</th></tr> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>		6月							月	火	水	木	金	土	日					1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		14:15～15:15 ↓完全予約制 (前日まで) ファンクショナルトレーニング 岡嶋夕季乃					15:00
6月																																																									
月	火	水	木	金	土	日																																																			
				1		3																																																			
4	5	6	7	8	9	10																																																			
11	12	13	14	15	16	17																																																			
18	19	20	21	22	23	24																																																			
25	26	27	28	29	30																																																				
16:00								16:00																																																	
17:00								17:00																																																	
18:00								18:00																																																	
19:00								19:00																																																	
20:00								20:00																																																	
21:00								21:00																																																	
22:00								22:00																																																	

休館日
平日午前休み
特別タイムスケジュール
通常営業日

完全予約制のクラスは
前日23時までに
ご予約がない場合は休講
となります。
6/2は臨時休館日。
6/17は
有料特別プログラム有。
6/20、6/26は
夜のレッスンのみです。
内容変更や週変わり等は
別紙スケジュール参照

夜クラスの受付は19時～

6/28レッスン変更
21:00～BODYJAM30
21:45～GRIT Strength

GRITの種類は

6/30 (土)
レッスン変更あり
別紙参照

TEL : 072-927-9060
HP : <http://alive-fitness.com/>
メール : studio@alive-fitness.com

ご予約はこちら⇒ Facebook情報⇒