

# AliveFitnessStudioタイムスケジュール (7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 10:15～11:15	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		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 13:15～14:15						ボディアタック つのだ☆たかひさ 12:45～13:45	13:00																																																								
14:00			↓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 14:15～15:15			GRITの種類は 別紙参照	GRIT (伊藤隆人) 14:00～14:30	14:00																																																								
15:00	<table border="1"> <tr><th colspan="7">7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></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		7月							月	火	水	木	金	土	日							1	2	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	31							↓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 15:30～16:30				15:00
7月																																																																
月	火	水	木	金	土	日																																																										
						1																																																										
2	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	31																																																															
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。  
7/1、7/8は  
有料特別プログラム有。  
7/16は  
祝日プログラム  
7/18、7/24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～

7/26レッスン変更  
21:00～BODYJAM30  
21:45～GRIT Plyo

GRITの種類は  
別紙参照

7/28 (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](mailto:studio@alive-fitness.com)

ご予約はこちら⇒

Facebook情報⇒