

# トレーニングスタジオ リロンデール元氣堂スケジュール

R 元年 10 月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ
11:00~12:00	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	<b>クラシック エアロ</b>	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ
14:00~15:00	やさしい ヨガ	<b>クラシック エアロ</b>	やさしい ヨガ	ボディメ イクヨガ	やさしい ヨガ	<b>クラシック エアロ</b>	<b>クラシック エアロ</b>
18:00~19:00	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ	ボディメ イクヨガ		

土・日の予約は  
17:00 までです。  
施設は 19:00 まで  
使えます。

**定休日は毎週月曜日です。**

**月曜日が祝日の場合は営業いたします。その時は翌日火曜日が休業となります。**

- ・少人数制ですので、予約をお願い致します。
- ・ヨガ、エアロの時間でも予約がない場合はパーソナルトレーニングの予約を入れさせていただきます。
- ・水分のご用意をお願い致します。(店内でも 1 本 100 円で販売しております)
- ・パーソナルトレーニング、エアロをする時は、シューズの用意をお願い致します。

リロンデール元氣堂