

# トレーニングスタジオ リンデール元氣堂スケジュール

R 元年 9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	定休日 毎週木曜日・毎月1回臨時休業をいただく場合があります	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>ボディメイクエアロ</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
14:00~15:00	やさしいヨガ	<b>ボディメイクエアロ</b>	やさしいヨガ		やさしいヨガ	<b>ボディメイクエアロ</b>	<b>ボディメイクエアロ</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		

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

全身針治療、全身もみほぐし、パーソナルトレーニングは完全予約制です。

ボディメイクヨガ・ボディメイクエアロの時間に予約が入っていない場合は、パーソナルトレーニングを優先させていただく場合があります。ヨガ、エアロをご希望の方は、前もって予約をお願い致します。

\* 通常のマシントレーニング、ウエイトトレーニングは営業時間内（午前 9:00～午後 7:00）の間でしたら、いつでもご利用できます。（最終は午後 6:00 時入店）安全の為にシューズをご用意ください。（初めての方はパーソナルトレーニングを 1 度受けてください）

\* ボディメイクエアロの方はシューズをご用意ください。

リンデール元氣堂

Tel 055-979-0151