






	火	水	木	金	土	日
17:00	フリー利用時間					
17:30	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名		17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名	 ...初心者向け ★...運動強度・運動量
18:00		18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名		18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名 	
18:30					18:00~ 18:45 マット ピラティス (リセット) あこ☆ 定員5名 	
19:00	18:45~19:15 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・さき		18:45~ 19:15 リフォーマー よしみ 定員3名	18:45~19:15 サーキット 美尻美脚プログラム 定員6名 よしみ		18:50~ 19:20 筋トレ サーキット さき 定員3名
19:30	19:30~ 20:00 筋トレ サーキット さき 定員3名	19:30~ 20:00 リフォーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 よしみ		19:30~ 20:00 リフォーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・さき
20:00						
20:30		20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名		20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名	20:15~ 20:45 リフォーマー よしみ 定員3名
21:00				20:15~ 21:00 マット ピラティス (リセット) あこ☆ 定員5名 		
21:30	21:00~ 21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名 			21:15~ 21:45 心体癒 みのり 定員5名 		
22:00~ 23:00	フリー利用時間					

フリー利用時間

フリー利用時間

小諸店公式LINEにご登録
いただきますとレッスン
代行などの情報がわかり
ます。



※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用ください。