



	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	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> ...初心者向け            ★...運動強度・運動量         </div>
18:00					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	フリー利用時間
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~ 21:00 マット ピラティス (リセット) あこ☆ 定員5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	21:00~ 21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名					
21:30				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					

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。

	火	水	木	金	土	日		
17:00	フリー利用時間					フリー利用時間	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	17:30~ 18:00 筋トレ サーキット よしみ定員5名				
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	18:00~ 18:45 マット ピラティス (リセット) あこ☆ 定員5名	18:00~ 18:30 リフォーマー よしみ 定員3名		
18:30								
19:00	18:45~19:15 サーキット ウエスト二の腕プログラム 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	18:45~ 19:15 リフォーマー よしみ 定員3名	18:45~ 19:15 リフォーマー 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		19:30~ 20:00 筋トレ サーキット 定員3名 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~ 21:00 マット ピラティス (リセット) あこ☆ 定員5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	21:00~ 21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名		<p>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。</p> 					
21:30						21:15~ 22:00 心体癒 みのり★ 定員5名		
22:00 ~ 23:00	フリー利用時間							

 …初心者向け  
 ★…運動強度・運動量

※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用ください。