

	火	水	木	金	土	日
10:30	10:10~10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~10:40 リフオーマー りさ 定員3名	10:10~10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~10:40 リフオーマー りさ 定員3名	10:10~10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~10:40 リフオーマー みのり 定員3名
11:00	10:50~11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50~11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~11:20 リフオーマー ゆみ 定員3名	10:50~11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~11:20 リフオーマー みのり 定員3名
11:30	11:30~12:00 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	11:30~12:00 リフオーマー りさ 定員3名	11:30~12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 ▲ ゆみ・りさ	11:30~12:00 ゆる ピラティス りさ 定員3名	11:30~12:00 リフオーマー ゆみ 定員3名	11:30~12:00 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 ▲ ゆみ・りさ
12:00	12:15~12:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	12:15~12:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	12:15~12:45 ピラティス 腹・背部 りさ☆☆ 定員5名 キッズスタジオ	12:15~12:45 ピラティス ほぐし りさ☆☆ 定員5名 キッズスタジオ	12:15~12:45 リフオーマー りさ 定員3名	12:15~12:45 リフオーマー ゆみ 定員3名
12:30	12:00~13:00の間はフリーでもご利用できます。					
13:00	13:15~13:45 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 ▲ りさ・ゆみ	13:15~13:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ▲ 定員3名	13:15~13:45 リフオーマー りさ 定員3名	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 ▲ よしみ・りさ	13:15~13:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	13:15~13:45 リフオーマー ゆみ 定員3名
14:00	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 ▲ よしみ・ゆみ	14:00~14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 ▲ よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 ▲ よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 ▲ よしみ・ゆみ	14:00~14:30 脂肪燃焼 サーキット みのり 定員9名	14:00~14:30 脂肪燃焼 サーキット みのり 定員9名
14:30	14:45~15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45~15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45~15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~15:15 リフオーマー よしみ 定員3名	14:45~15:15 リフオーマー みのり 定員3名
15:00	15:30~16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30~16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30~16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30~16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30~16:00 リフオーマー よしみ 定員3名	15:30~16:00 心体癒 みのり 定員3名
16:00	フリー利用時間 ※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用下さい。					
17:00	フリー利用時間					

フリー利用時間

	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	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	フリー利用時間
18:00	18:00~18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	18:00~18:30 リフオーマー よしみ 定員3名	フリー利用時間
18:30	18:45~19:15 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 ▲ よしみ・さき	18:45~19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45~19:15 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ▲ よしみ	18:45~19:15 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員6名 ▲ よしみ	18:45~19:15 リフオーマー よしみ 定員3名	18:45~19:15 リフオーマー さき 定員3名
19:00	19:30~20:00 筋トレ サーキット さき 定員3名	19:30~20:00 リフオーマー 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 リフオーマー よしみ 定員3名	19:30~20:00 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	19:30~20:00 筋トレ サーキット 定員3名
19:30	20:15~20:45 リフオーマー よしみ 定員3名	20:15~20:45 リフオーマー 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 リフオーマー よしみ 定員3名	20:15~20:45 リフオーマー よしみ 定員3名	フリー利用時間
20:00	21:00~21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名	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。 				21:15~22:00 心体癒 みのり 定員5名
20:30	フリー利用時間					
21:00	フリー利用時間					
21:30	フリー利用時間					
22:00~23:00	フリー利用時間					

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。