


	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 ゆみのり 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 ゆみのり 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 ゆみ・りさ 定員9名	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 ウェスト二の腕プログラム ゆみ・りさ 定員9名
12:00						
12:30	12:15~12:45 ピラティス 基礎 りさ☆ 定員3名	12:15~12:45 ピラティス 腹・背部 りさ☆☆ キッズスタジオ 定員5名	12:15~12:45 ピラティス 脚・お尻 りさ☆☆ キッズスタジオ 定員5名		12:15~12:45 リフオーマー りさ 定員3名	
13:00	12:00~13:00の間はフリーでもご利用できます。					
13:30	13:15~13:45 サーキット ウェスト二の腕プログラム ゆみ りさ・ゆみ 定員9名	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 ゆみ よしみ・りさ 定員9名	13:15~13:45 リフオーマー よしみ 定員3名	13:15~13:45 リフオーマー ゆみのり 定員3名
14:00						
14:30	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 ウェスト二の腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:00~14:30 脂肪燃焼 サーキット ゆみのり 定員6名	
15:00	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 ゆみのり 定員3名
15:30						
16:00	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 ゆみのり 定員3名
17:00	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。					

…初心者向け
☆…運動強度・運動量

	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		フリー利用時間
18:00	18:00~18:30 リフオーマー 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	18:00~18:45 マット ピラティス (リセット) あこ☆ 定員5名	18:00~18:30 リフオーマー よしみ 定員3名
18:30						
19:00	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	18:50~19:20 筋トレ サーキット さき 定員3名	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
19:30	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 サーキット ウェスト二の腕プログラム 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 さき
20:00						
20:30		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	フリー利用時間
21:00	21:00~21:45 グラヴィティ ヨガ よしみ 定員9名					
21:30					21:15~22:00 心体癒 ゆみのり 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。



…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。