

Reach conditioning Lab 西宮校 レッスンスケジュール

2022年10月期 (2022年10月～12月末)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00				呼吸&CORE 担当：城間 10:05-10:50		ヨガ 担当：渡部 9:45-10:30	
10:30							
11:00							
11:30		呼吸&CORE 担当：兒山 11:10-11:55		呼吸&CORE 担当：城間 11:10-11:55	サーキット 担当：城間 11:10-11:55	サーキット 担当：渡部 11:25-12:10	
12:00		呼吸&CORE 担当：兒山 12:00-12:45		サーキット 担当：城間 12:00-12:45	呼吸&CORE 担当：城間 12:00-12:45		
12:30							
13:00		サーキット 担当：渡邊 13:00-13:45	呼吸&CORE 担当：渡邊 13:00-13:45		サーキット 担当：城間 13:00-13:45	サーキット 担当：渡部 13:00-13:45	
13:30							
14:00							
14:30		サーキット 担当：渡邊 14:30-15:15		ヨガ 担当：城間 14:15-15:00			
15:00			サーキット 担当：渡邊 14:40-15:25		サーキット 担当：城間 14:40-15:25		
15:30						呼吸&CORE 担当：渡部 15:15-16:00	
16:00							
16:30			サーキット 担当：渡邊 16:20-17:05			サーキット 担当：渡部 16:30-17:15	
17:00							
17:30		サーキット 担当：渡邊 17:20-18:05					
18:00						サーキット 担当：渡部 18:00-18:45	
18:30							
19:00							
19:30			呼吸&CORE 担当：渡邊 19:10-19:55				
20:00							
20:30		サーキット 担当：渡邊 20:20-21:05	サーキット 担当：渡邊 20:20-21:05				
21:00							
21:30		ヨガ 担当：渡邊 21:10-21:55	サーキット 担当：渡邊 21:10-21:55				
22:00							

定員 全てのレッスン 6名

- ・パーソナルトレーニング等のお問い合わせは、直接トレーナーへお問い合わせください。
- ・トレーナーの都合上、急遽代行となる場合がございます。予め、ご了承ください。