

# ★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 プログラムスケジュール★

2019年1月～

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール
9:00																		
10:00		9:30~10:15 ボディコンディショニング 井口			9:30~10:15 朝ヨガ 園田			9:30~10:15 かんだんエアロ 後藤社			9:45~10:30 ボディコンディショニング 稲田							
11:00	10:30~11:00 サーキット	10:30~11:00 はじめてエアロ 後藤社	10:30~10:50 アクアウォーク	10:30~11:00 サーキット	10:30~11:15 かんだんエアロ 山元		10:30~11:00 サーキット	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 米加田	10:30~10:50 アクアウォーク	10:30~11:00 サーキット	10:45~11:30 ローインパクト 稲田	11:00~11:30 アクアジョイ30	10:30~11:30 ソフトヨガ keiko			10:15~11:00 ソフトヨガ Kayoko		
12:00	11:30~12:00 サーキット	11:15~12:00 ソフトヨガ 中山	11:00~11:30 アクアジョイ30	11:30~12:00 サーキット	11:30~12:00 はじめてステップ 山元		11:30~12:00 サーキット	11:30~12:15 やさしいピラティス 山下	11:00~11:45 アクアピクス45 山元	11:30~12:00 サーキット	11:45~12:30 筋トレヨガ 園田		11:30~12:00 サーキット	11:45~12:30 太極舞 中山	11:45~12:30 アクアピクス45 井川	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	11:15~12:00 ボディコンディショニング 稲田	
13:00	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 かんだんステップ 小嶋	12:00~12:30 クロール初級	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 70-70ヨガ 谷本		12:30~13:00 サーキット	12:30~13:00 トシなび		12:30~13:00 サーキット	12:45~13:15 トシなび			12:45~13:30 骨盤調整 三沢		12:15~13:00 かんだんエアロ 稲田		
14:00	14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 ハタヨガ 竹原		14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 かんだんエアロ 川上		14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 グループファイト 池上		14:00~14:30 サーキット	13:30~14:15 ソフトヨガ 六車	13:15~14:00 アクアズンバ 米加田	13:30~14:00 サーキット	13:45~14:30 かんだんステップ 山元		13:15~14:00 グループファイト 宮崎		
15:00	15:30~16:00 サーキット	14:15~15:00 ZUMBA 平田		15:30~16:00 サーキット	14:15~15:00 ZUMBA 山本		15:30~16:00 サーキット	14:15~15:00 骨盤調整 keiko		15:30~16:00 サーキット	14:30~15:15 かんだんエアロ 川上		15:00~15:30 サーキット	14:45~15:30 ローインパクト YUKO		14:15~15:00 ラディカルパワー 高木		
16:00		15:15~16:00 ピラティス 後藤社		15:30~16:00 サーキット	15:15~16:00 ハタヨガ 吉川			15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸			15:30~15:50 骨盤体操			15:00~15:30 サーキット	15:45~16:30 ハタフローヨガ Hinata		15:30~16:15 かんだんエアロ 村上	
17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>表記の時間までに実施場所(ジム、スタジオ、プール)にお入りください。</li> <li>サーキットプログラムは予約定員制(12名)となります。レッスン開始15分前より予約札をお取りください。</li> </ul>																	
18:00																		
19:00	19:00~19:30 サーキット	18:45~19:15 はじめてステップ 錦戸		19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 スリムヨガ keiko		19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 かんだんエアロ 稲田		19:00~19:30 サーキット	19:15~19:45 ファットバーン		19:00~19:30 サーキット	18:45~19:30 グループファイト クリス				
20:00	20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 かんだんエアロ 錦戸		20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 ラディカルパワー 高木		20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 ZUMBA 米加田	19:45~20:30 アクアピクス45 稲田	20:00~20:30 サーキット	20:00~20:45 ZUMBA 山本		20:00~20:30 サーキット					
21:00		20:30~21:15 ローインパクト 山元			20:30~21:15 ローインパクト 村上			20:30~21:15 ハタヨガ keiko			21:00~21:45 グループファイト クリス							
22:00		21:30~22:15 グループファイト 有華			21:30~22:15 ZUMBA MAI			21:30~22:15 パワーカーディオ 高木										
23:00	23:30トレーニング時間終了			23:30トレーニング時間終了			23:30トレーニング時間終了			23:30トレーニング時間終了			23:30トレーニング時間終了			23:30トレーニング時間終了		

は定員制プログラムとなります。開始2時間前より所定の場所にて予約札をお取りください。(先着)

はホットプログラムとなります。  
遠赤外線の床暖房を完備したスタジオにて、高室温下でのプログラムを行います。

のマークが付いているプログラムは初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。  
※インストラクターが代行となる際、プログラムが変更になる場合がございます。

インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページのご案内させていただきます。スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。

※定員制プログラムのお電話でのご予約はできません。

お問い合わせフリーダイヤル **0120-025-237**