

★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 4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													
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	11:00~11:20 アクアウォーク	10:30~11:00 サーキット	10:30~11:15 かんたんエアロ 山元	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	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	11:00~11:45 アクアピクス45 山元	10:30~11:00 サーキット	10:45~11:30 ローインパクト 稲田				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		11:30~12:00 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			11:30~12:00 サーキット	11:45~12:30 ソフトヨガ 園田	11:45~12:30 JAZZ 谷本	11:45~12:30 アクアピクス45 井川	11:30~12:00 サーキット	11:15~12:00 ボディコンディショニング 稲田	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	
13:00	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 太極舞 竹原	12:00~12:30 クロール初級	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 ハタヨガ 谷本	12:00~12:30 クロール息継ぎ	12:30~13:00 サーキット	12:30~13:00 全身シェイプ			12:30~13:00 サーキット	12:45~13:15 全身シェイプ	12:45~13:30 太極舞 中山			12:15~13:00 かんたんエアロ 稲田		
14:00	14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 ハタヨガ 竹原	12:30~13:00 クロール息継ぎ	14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 ローインパクト 池上		14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 グループファイア 池上			14:00~14:30 サーキット	13:30~14:15 パワーヨガ 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 かんたんステップ 山元	13:15~14:00 グループファイア 坂倉	
15:00	15:30~16:00 サーキット	14:15~15:00 ZUMBA 島田		15:30~16:00 サーキット	15:15~16:00 ハタヨガ 吉川		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 かんたんエアロ 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 小原	
16:00		15:15~16:00 ピラティス 後藤社		15:30~16:00 サーキット			15:30~16:00 サーキット	15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸			15:30~16:00 サーキット	15:30~16:00 全身ストレッチ				15:45~16:30 ハタフローヨガ Hinata	15:30~16:15 かんたんエアロ 村上	
17:00	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 																	
18:00																		
19:00	19:00~19:30 サーキット	18:45~19:30 ハタヨガ 錦戸		19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 ポールピラティス keiko		19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 かんたんエアロ 稲田			19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 リフレッシュヨガ 園田						
20:00	20:00~20:30 サーキット	19:45~20:30 かんたんエアロ 錦戸		20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 ラディカルパワー 坂倉		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	20:15~21:00 ZUMBA 山本						
21:00		20:45~21:15 はじめてステップ 山元			20:30~21:15 パワーヨガ 吉川			20:30~21:15 ハタヨガ keiko				21:15~22:00 パワーカーディオ 小原						
22:00		21:30~22:15 グループファイア 有華			21:30~22:15 ローインパクト 後藤社			21:30~22:00 FATBURN										
23:00	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)

■ 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もございます。

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**