

# ★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10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 ポ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 かんたんエアロ 後藤社			9:30~10:15 ポディコンディショニング 稲田			9:45~10:45 ソフトヨガ keiko				
11:00		10:30~11:15 かんたんエアロ 後藤(社)			10:30~11:15 かんたんエアロ 山元			10:30~11:15 ZUMBA GOLD 米加田	10:30~10:50 アクアウォーク			10:30~11:15 ローインパクト 稲田					10:15~11:00 ソフトヨガ kayoko	
12:00		11:30~12:15 ソフトヨガ 中山			11:30~12:00 全身シェイプ			11:30~12:15 やさしいピラティス 山下				11:00~11:30 ウォーターシェイプ					11:00~11:45 かんたんエアロ 山元	
13:00		12:30~13:00 シェイプファイト			12:15~13:00 ソフトヨガ 谷本			12:30~13:00 全身シェイプ									11:45~12:30 アクアピクス45 井川	
14:00		13:15~14:00 ハタヨガ 島田			13:15~14:00 ローインパクト 池上			13:15~14:00 グループファイト 池上									12:00~12:30 トレーニング講習会	
15:00		14:00~14:30 トレーニング講習会			14:00~14:30 トレーニング講習会			14:00~14:30 トレーニング講習会									12:15~13:00 トレーニング講習会	
16:00		14:15~15:00 ZUMBA 島田			14:15~15:00 ZUMBA 山本			14:15~15:00 骨盤調整 keiko									12:30~13:00 かんたんエアロ 稲田	
17:00		15:15~16:00 ピラティス 後藤			15:15~16:00 ハタヨガ 六車			15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸									13:00~13:30 全身シェイプ	
18:00		16:00~16:30 トレーニング講習会			16:00~16:30 トレーニング講習会			16:00~16:30 トレーニング講習会									13:15~14:00 グループファイト 坂倉	
19:00		16:00~16:30 トレーニング講習会			16:00~16:30 トレーニング講習会			16:00~16:30 トレーニング講習会									13:45~14:30 かんたんステップ 山元	
20:00		18:45~19:30 ハタヨガ 錦戸			18:30~19:15 ボールピラティス keiko			18:30~19:15 かんたんエアロ 稲田									14:00~14:30 トレーニング講習会	
21:00		19:45~20:30 かんたんエアロ 錦戸	20:00~20:45 アクアスンバ 米加田		19:30~20:15 ラディカルパワー 坂倉			19:30~20:15 グループファイト 有華	19:45~20:30 アクアピクス45 稲田								14:15~15:00 ラディカルパワー 小原	
22:00		20:45~21:15 はじめてステップ 山元			20:30~21:15 ベルビックヨガ 有華			21:30~21:15 ハタヨガ keiko									14:45~15:30 ローインパクト YUKO	
23:00		21:30~22:00 FATBURN			21:30~22:00 シェイプファイト			21:30~22:15 ZUMBA 米加田									15:30~16:15 かんたんエアロ 村上	
																	16:00~16:30 トレーニング講習会	
																	16:30~17:15 ローインパクト 村上	
																	19:30トレーニング時間終了	

- ・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。

■ 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**