

REFCO久留米 レッスンスケジュール 2010年7月～

	月曜日			火曜日			水曜日				
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール		
	A	B		B	A		B				
10:30	10:00~11:00 ファットバーナー 小島	10:00~10:45 かんたんエアロ 隈本		アドバンス 10:00~11:00 ボディシェイプ 初瀬			10:00~11:00 ピラティス 大島	10:00~10:45 かんたんエアロ 吉村		10:30	
11:00	アドバンス	11:00~11:20 骨盤リセット			10:30~11:00 ストレッチ			アドバンス		11:00	
12:00	11:15~12:00 ピギナスステップ 小島	11:30~11:50 骨盤体操	アドバンス 11:30~12:00 フィンスイム 高司	11:15~12:00 ローインパクト45 本村(佳)	11:15~11:35 下半身シェイプ	11:30~12:00 アクアピクス30 初瀬	11:15~11:45 はじめてステップ30 真境名	11:00~12:00 ラテンシェイプ 西野	11:30~12:00 アクアピクス30 吉村	12:00	
13:00	アドバンス	12:10~13:10 ハタ・ヨーガ 川原	12:00~12:30 はじめて背泳ぎ 高司	12:15~13:00 ピラティス 山下		12:30~13:00 はじめて平泳ぎ 高司	12:15~13:15 インター 大島	12:10~12:30 バランスボール		13:00	
14:00	12:15~13:15 インター 村井	13:20~13:40 おなかシェイプ	13:15~13:30 泳入門	アドバンス	12:30~13:30 健美操 千葉	13:00~13:30 クロール息継ぎ 高司		12:40~13:00 骨盤リセット		14:00	
15:00	13:30~14:15 ローインパクト45 江頭	有料プログラム	13:30~14:00 はじめてクロール 龍	13:10~14:10 JAZZ 山下	13:40~14:00 骨盤体操	アドバンス	13:30~14:15 ピギナスステップ 村井	13:15~14:15 フラダンス 小柳・山根		15:00	
16:00	14:30~15:00 はじめてエアロ30 姉川	14:00~15:15 ピラティス教室 (STOTT) 隈本	15:00~15:30 アクアジョイ30 徳重	14:20~15:05 かんたんエアロ 江頭	14:15~15:00 ハイ&ロー 古賀(智)	14:30~15:15 アクアジョイ 本村(薫)	14:30~15:15 ローインパクト45 佐々木	有料プログラム		16:00	
17:00	15:15~15:45 はじめてステップ30 姉川	15:30~16:00 アロマストレッチ30		15:15~16:15 太極拳(入門) 竹之内			14:45~16:15 バレエスクール 鍋島	15:00~15:30 はじめて背泳ぎ 高司		17:00	
18:00		スタジオ開放			スタジオ開放		15:30~16:15 ハタ・ヨーガ 真境名	15:30~16:00 フィンスイム 高司	アドバンス	18:00	
19:00	アドバンス		アドバンス 18:30~19:00 カヤック 佐々木	18:30~19:30 エナジーヨーガ60 真境名	19:00~19:20 骨盤体操		18:30~19:15 ローインパクト45 小島	アドバンス	アドバンス	19:00	
20:00	18:45~19:30 ハイ&ロー 本村(薫)	19:00~19:20 骨盤リセット	19:10~19:40 はじめて平泳ぎ 佐々木	19:45~20:30 ラテンシェイプ 辻	19:35~20:20 かんたんエアロ 井上(恵)	20:00~20:30 はじめてバタフライ	19:30~20:15 かんたんエアロ 錦織	19:10~20:10 フリースタイル ダンス 初・中級 山中	19:15~19:45 クロール息継ぎ 大坪	19:45~20:15 フィンスイム 大坪	20:00
21:00	19:45~20:15 ビートファイト30 広田	19:30~20:15 ピラティス 大島		アドバンス	アドバンス	20:30~21:00 平泳ぎ25M	アドバンス	20:20~20:50 はじめてエアロ30 本村(佳)	アドバンス	アドバンス	21:00
22:00	20:30~21:30 ZUMBA 加藤	20:30~21:15 かんたんエアロ 大島	20:30~21:15 アクアジョイ 本村(薫)	20:45~21:30 ピギナスステップ 本村(薫)	20:40~21:40 HIPHOP 井上(恵)		20:30~21:30 ファットバーナー 中田	21:00~21:20 おなかシェイプ		20:45~21:15 アクアピクス30 錦織	22:00
23:00	21:45~22:30 ハタ・ヨーガ 徳重			21:45~22:30 ビートファイト 本村(薫)			21:45~22:30 ビートフォース45 広田	有料プログラム	21:35~22:50 ピラティス教室 (Pilates Japan) 本村(佳)		23:00

☆アドバンスプログラム参加時にレフコサインをお願いしています。紛失防止のため手首への着用をお願いします。また、お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねます。

