

お気に入りのレッスンをを見つけよう♪

# ★プログラムスケジュール★

2019年1月・2月・3月  
フィットネスクラブ レフコ丸亀店

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30	9:15~9:45 骨盤リセット スタッフ		H 9:15~10:00 機能改善ヨガ 木村					H 9:30~10:15 目覚ましヨガ 北原	9:30~10:00 はじめてクロール			
10:00	10:00~10:45 かんたんステップ 大谷				9:30~10:00 セルフコンディショニング 田井				10:00~10:30 クロール息つき			
11:00		10:30~11:00 アクアウォーク 武内	10:15~11:00 かんたんエアロ 大谷	10:30~11:00 アクアジョイ 近石	10:15~11:00 ディスワールド 田井	NEW 10:30~11:00 水水リズム♪ 武内		10:30~11:00 太極舞 北原				
12:00		11:10~11:40 アクアピクス 武内	H 11:15~12:00 姿勢美人ヨガ 稲藪		H 11:15~11:45 全伸ストレッチ 半明	11:10~11:40 アクアウォーク 武内		H 11:15~11:45 デトックスシェイプ 義田		H 11:00~12:00 パワーヨガ 近藤		11:00~11:45 かんたんステップ 山根
13:00	12:15~13:00 ペリーシェイプ 近藤		12:15~12:45 はじめてステップ 大谷		12:00~12:45 ローインパクト 草薨			12:00~12:45 青竹コンディショニング 武内		12:15~13:00 ペリーシェイプ 近藤		H 12:00~12:45 バランスコーディネーション 山根
14:00	13:15~14:00 ローインパクト 伊東		H 13:00~13:45 セルフコンディショニング 松岡		H 13:00~13:30 カラダ目覚めよ~リムーブ 義田			13:00~13:30 ピラティス 大谷		13:15~13:45 トレナビ スタッフ		13:00~13:30 ラディカルパワー スタッフ
15:00	H 14:15~14:45 フットセラピー 伊東	14:30~15:00 はじめて平泳ぎ	14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 松岡	14:00~14:30 はじめてクロール	13:45~14:15 グループファイト 中嶋			H 13:45~14:30 キレイになるヨガ 野上		H 14:00~14:30 セルフコンディショニング 山根	14:00~14:30 アクアジョイ スタッフ	H 13:45~14:30 機能改善ヨガ 山家
16:00	15:00~15:45 ZUMBA 齋藤	15:00~15:30 平泳ぎ25M	H 15:00~15:45 ヨガボール&ストレッチ 角野		H 14:30~15:15 経絡ヨガ 逢坂	14:30~15:00 アクアジョイ 殿本		14:45~15:15 美ユティBodyWave 松本	14:30~15:00 はじめてクロール	14:45~15:30 ローインパクト 山根		14:45~15:30 エンジョイエアロ 山家
17:00					15:30~16:15 かんたんダンスエアロ セリナ	15:15~15:45 水泳入門		15:30~16:15 ZUMBA 松本		H 15:45~16:30 全伸ストレッチ 半明		H 15:45~16:45 キレイになるヨガ 野上
18:00			17:30~18:15 キッズダンス 山中			15:45~16:15 はじめてクロール						16:15~16:45 アクアサーキット 中村
19:00	18:45~19:15 トレナビ スタッフ		18:45~19:15 美ボディシェイプ 山中		H 18:45~19:30 キレイになるヨガ 野上			18:45~19:15 はじめてエアロ 山根		18:00~18:30 グループファイト スタッフ		17:15~18:15 グループファイト60 中村
20:00	19:30~20:15 エンジョイエアロ 草薨		19:30~19:40 パワーカーディオエレメント					19:30~20:15 バランスコーディネーション 山根	19:30~20:00 はじめてクロール 内田	18:45~19:15 セルフコンディショニング 田井		
21:00	20:30~21:15 ラディカルパワー 45 内田	20:30~21:00 アクアピクス kyo-hey	19:45~20:15 パワーカーディオ 守	19:45~20:15 アクアサーキット 中村	19:45~20:15 グループファイト 北原	20:00~20:30 アクアジョイ 中嶋		20:30~21:15 グループファイト 中嶋		19:30~20:15 ディスワールド 田井		19:30トレーニング時間終了
22:00	21:30~22:15 ZUMBA kyo-hey		20:30~21:15 ウェーブリリース 中村		20:30~21:00 ファットバーン 北原			21:15~21:35 ナイトストレッチ 松本				
23:00			21:30~22:15 グループファイト 中村		21:45~22:45 ZUMBA 松本			21:30~22:00 ラディカルパワー 中嶋				
	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					

□ 枠は定員制プログラムとなります。  
※開始1時間前より各スタジオ前にて受付  
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、ホームページでのお知らせにて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。

**NEW** 1月~導入の新プログラム  
H 遠赤外線の床暖房を使用したホットプログラム  
■ スタジオプログラム  
■ プールプログラム  
■ 初心者の方でも安心



※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ので予めご了承ください。