



お気に入りのレッスンを見つけよう♪

プログラムスケジュール

2019年 1・2・3月

レフコ丸亀店

香川県丸亀市田村町1238番地

TEL 0120-992-386

URL http://www.refco.ne.jp

平日 9:00~24:00

土曜日 10:00~21:00

日・祝日 10:00~20:00

メンテナンス日

毎週木曜日

夏季・年末年始

	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
9:00												
9:15~9:45	骨盤リセット スタッフ		9:15~10:00 機能改善ヨガ 木村		9:30~10:00 セルフコンディショニング 田井		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	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 アクアウォーク 近石	10:15~11:00 DISCO WORLD 田井	10:30~11:00 水水リズム♪ 武内	10:30~11:00 太極舞 北原	10:00~10:30 クロール息つき				
11:00	11:00~12:00 パワーヨガ 近藤	11:10~11:40 アクアピクス 武内	11:15~12:00 姿勢美人ヨガ 稲籬		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	11:15~11:45 デトックスシェイプ 義田		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	
12:00	12:15~13:00 Belly SHAPE 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 Belly SHAPE 近藤		12:00~12:45 バランスコーディネーション 山根	
13:00	13:15~14:00 エンジョイエアロ 伊東		13:00~13:45 セルフコンディショニング 松岡		13:00~13:30 カラダめざめよ〜リムーヴ 義田		13:00~13:30 ピラティス 大谷		13:15~13:45 トレなび スタッフ		13:00~13:30 ラディカルパワー スタッフ	
14:00	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 fight 中嶋	14:30~15:15 経絡ヨガ 逢坂	13:45~14:30 キレイになるヨガ 野上	14:00~14:30 セルフコンディショニング 山根	14:00~14:30 アクアウォーク スタッフ		13:45~14:30 機能改善ヨガ 山家	
15:00	15:00~15:45 ZUMBA 齋藤	15:00~15:30 平泳ぎ25M	15:00~15:45 ヨガボール&ストレッチ 角野		14:30~15:15 経絡ヨガ 逢坂	14:30~15:00 アクアウォーク 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	
16:00	<p>毎月25日はレフコ丸亀店の日</p> <p>会員様と同伴で1名無料で施設を体験して頂けます。</p> <p>※25日が木曜日の場合は翌営業日(26日)をレフコ丸亀の日とさせていただきます。</p> <p>※ご利用は会員の利用規則に則する方に限ります。</p>											
17:00												
18:00			17:30~18:15 キッズダンス 山中									17:15~18:15 fight 60 中村
19:00	18:45~19:15 トレなび スタッフ		18:45~19:15 美ボディシェイプ 山中		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		18:45~19:15 セルフコンディショニング 田井			
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		19:45~20:15 パワーカーディオ 守	19:45~20:15 アクアサーキット 中村	19:30~20:15 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	19:30~20:15 DISCO WORLD 田井			19:30 トレーニング時間終了
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-hei	20:30~21:15 ウェープリリース 中村		20:30~21:00 FATBURN 北原		20:30~21:15 fight 中嶋		20:30 トレーニング時間終了			
22:00	21:30~22:15 ZUMBA kyo-hei		21:30~22:15 fight 中村		21:15~21:35 ナイトストレッチ 松本		21:30~22:00 ラディカルパワー 中嶋					
23:00	23:30 トレーニング時間終了											

アルゼンチン発祥のラディカルフィットネスシリーズ!
初心者でも始めやすいのが特長です!!

バーベルを使用したトータル筋コンディショニングプログラム。全身の筋持久力を高めることで基礎代謝向上などが見込まれ、筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。

マーク説明

- マーク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
- 遠赤外線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

※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。

※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。

