

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4月・5月・6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	NEW 9:15~9:45 バレエストレッチ 山中		H 9:15~10:00 機能改善ヨーガ 木村					H 9:30~10:15 目覚ましヨーガ 北原					9:30
10:00													10:00
10:00	10:00~10:45 かんたんステップ 大谷												10:00
11:00		10:30~11:00 アクアウォーク 武内											11:00
11:00	H 11:00~12:00 パワーヨーガ 近藤		H 10:15~11:00 かんたんエアロ 大谷					NEW 10:30~11:00 パワーカーディオ 守					11:00
11:00		11:10~11:40 アクアピクス 武内		10:30~11:00 アクアジョイ 近石									11:00
12:00			H 11:15~12:00 姿勢美人ヨーガ 福藤					NEW 11:15~11:45 リフレッシュストレッチ 中嶋					12:00
12:00	12:15~13:00 ベリシェイプ 近藤												12:00
12:00			12:15~12:45 はじめてステップ 大谷					12:00~12:45 青竹コンディショニング 武内					12:00
13:00													13:00
13:00	NEW 13:15~13:45 足裏コロコロ 伊東		H 13:00~13:45 セルフコンディショニング 松岡					13:00~13:30 全身ストレッチ 義田					13:00
13:00													13:00
14:00	NEW 14:00~14:45 かんたんダンスエアロ 伊東												14:00
14:00			14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 松岡					NEW 13:45~14:30 デトックスシェイプ 田					14:00
14:00		14:30~15:00 はじめて平泳ぎ		14:00~14:30 はじめてクロール									14:00
15:00	15:00~15:45 ZUMBA 齋藤		H 15:00~15:45 ヨガボール&ストレッチ 角野					14:30~15:00 経絡ヨーガ 遠坂					15:00
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ25M		14:30~15:00 クロール息つき									15:00
16:00	<p>毎月25日はレフコ丸亀店の日 会員様と同伴で1名無料で施設を体験して頂けます。 ※前日まででの事前予約制 ※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>												16:00
17:00													17:00
18:00			H 17:30~18:15 キッズダンス 山中										18:00
19:00	NEW 18:45~19:15 全身シェイプ 内田												19:00
19:00		NEW 19:30~20:00 アクアピクス 中嶋	H 18:45~19:15 美ボディシェイプ 山中					H 18:45~19:30 キレイになるヨーガ 野上					19:00
20:00	19:30~20:15 エンジョイエアロ 草薙		NEW 19:30~20:15 パワーカーディオ 北原										20:00
20:00													20:00
21:00	20:30~21:15 ラディカルパワー 45 内田												21:00
21:00			19:45~20:15 アクアサーキット 中村										21:00
22:00	NEW 21:30~22:15 グループフィット 中嶋												22:00
22:00			20:30~21:15 ウェーブリリース 中村										22:00
23:00													23:00
23:00			21:30~22:15 グループフィット 中村										23:00
23:30	23:30トレーニング時間終了												23:30
23:30	23:30トレーニング時間終了												23:30
23:30	23:30トレーニング時間終了												23:30
23:30	23:30トレーニング時間終了												23:30

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。



※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。