

★フィットネスクラブ レフコ大分 プログラムスケジュール★

お気に入りのレッスンをを見つけよう♪

2010年7月1日～

	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		A	B		A	B	
10:30									
11:00	10:45~11:45 マットピラティス 60 宇野		10:30~11:00 クロール初級	10:30~11:00 かんたんエアロ 篠崎		10:30~11:30 おまかせ 高橋	10:45~11:30 ピギナーステップ 岡田(恵)	11:00~11:20 骨盤リセット	10:30~11:00 平泳ぎ
12:00									
12:00	12:00~12:45 ローインパクト 45 細川	12:00~12:20 骨盤リセット 12:25~12:45 骨盤体操		11:40~12:25 ハイ&ロー 後藤(浩)		11:30~12:15 アクアピクス 篠崎	11:45~12:45 レギュラー 榎		
13:00				12:45~13:30 ローインパクト 45 船橋					
13:00	13:00~14:00 ソフトヨガ 岡田(恵)		13:00~14:00 おまかせ 高橋		12:45~13:45 ヨガ・フレグランス 中森		13:00~13:45 ビートファイト 45 古澤	13:15~14:00 バレトン SO	13:00~14:00 おまかせ 管
14:00		13:30~14:30 二十四式 太極拳 竹中							
14:00	14:15~15:00 ピギナーステップ 榎			14:00~15:00 ファットバーナー 細川	14:00~14:20 骨盤リセット 14:25~14:45 骨盤体操	14:00~14:45 スノーケリング	14:00~14:45 ローインパクト 45 起田		14:00~14:30 エンジョイスイミング
15:00		14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網							14:30~15:15 アクアジョイ 杉山
15:00	15:15~16:00 ハイ&ロー 三重野		15:10~15:30 水中骨盤体操					14:45~15:45 バリエエクササイズ 小網 有料	
16:00				15:15~16:00 かんたんエアロ 伊藤		15:00~16:00 おまかせ 管	15:00~16:00 ハタヨーガ 梶園		
17:00									
18:00									
19:00	18:45~19:30 かんたんエアロ 篠崎			18:30~19:30 ファットバーナー 篠崎			18:45~19:30 ハイ&ロー 後藤(浩)		
20:00					19:10~19:30 骨盤体操				
20:00	19:45~20:30 マットピラティス 45 篠崎	20:00~20:45 ビートファイト 45 古澤	20:00~21:00 おまかせ 管	19:45~20:30 ピギナーステップ 後藤(浩)			19:45~20:30 ビートフォース 45 牧	20:00~21:00 ヨガ・フレグランス 園田	20:00~20:45 スノーケリング
21:00					20:15~21:00 かんたんエアロ 小手川	20:00~21:00 おまかせ 管			
21:00	20:45~21:30 ローインパクト 45 後藤(浩)	21:00~21:45 エナジヨーガ 45 佐藤(厚)	21:05~21:35 アクアジョイ30 古澤	20:45~21:45 ビートフォース 60 古澤		21:00~21:30 スイムトレーニング 30	20:45~21:30 ローインパクト 45 岡田(恵)		21:00~21:20 水中骨盤体操
22:00					21:30~22:10 腰痛・肩こり 改善運動			21:15~22:00 かんたんエアロ 澁	
22:00	21:45~22:45 レギュラー 三重野			22:00~22:45 ハイ&ロー 後藤(浩)			21:45~22:30 ビートファイト 45 今井		
23:00	23:00トレーニング時間終了			23:00トレーニング時間終了			23:00トレーニング時間終了		

☆アドバンスプログラム参加時にリストバンドの着用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。

★フィットネスクラブ レフコ大分 プログラムスケジュール★

2010年7月1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
	A	B		A	B		A	B	
10:30									
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 45 佐藤(真)	11:00~11:40 腰痛・肩こり 改善運動				10:30~11:00 クロール中級			10:30~11:30 おまかせ 管
12:00	11:45~12:45 ファットバーナー 船橋	12:00~12:45 かんたんエアロ 榎	11:30~12:00 クロール初級	11:15~12:00 ローインパクト 45 後藤(智)		11:00~11:45 アクアビクス 篠崎			
13:00	13:00~13:45 マットピラティス45 篠崎	13:00~13:45 ハイ&ロー 榎	12:30~13:00 平泳ぎ	12:30~13:30 ハタヨーガ 佐藤(厚)	12:30~13:15 ハイ&ロー 篠崎				11:30~12:15 かんたんエアロ 後藤(智)
14:00	14:00~14:45 かんたんエアロ 古澤	14:00~15:00 エナジーヨーガ 60 高橋	14:00~15:00 おまかせ 管	14:00~14:45 かんたんエアロ 後藤(浩)		13:35~13:55 骨盤体操			12:40~13:40 ファットバーナー 後藤(智)
15:00	15:00~15:45 ローインパクト 45 後藤(浩)		15:15~15:45 アクアジョイ30 古澤	15:15~16:15 ビートフォース 60 牧	15:30~16:30 JAZZ 小網	14:00~14:30 エンジョイスイミング			13:00~13:20 骨盤リセット
16:00						14:30~15:00 ハタフライ			13:25~13:45 骨盤体操
17:00				16:45~17:30 ローインパクト 45 小畑	17:00~17:40 J-POPマスター 今井	15:15~16:00 スノーケリング			14:00~14:45 ビートフォース 45 今井
18:00						16:10~16:30 水中骨盤体操			14:30~15:00 平泳ぎ
19:00	18:45~19:30 ローインパクト 45 岡田(恵)			18:00~19:00 ファットバーナー 後藤(浩)					15:00~15:45 かんたんエアロ 淵
20:00	19:45~20:30 ハイ&ロー 三重野	19:30~20:10 アロマストレッチ	19:30~20:00 クロール初級	19:15~20:00 エナジーヨーガ 45 淵					16:00~16:45 ビートファイト 45 今井
21:00	20:45~21:30 ビートフォース 45 淵	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:30 エンジョイスイミング						16:30~17:15 ヨガ・フレグランス 淵
22:00	21:45~22:45 インター 後藤(浩)	20:55~21:15 骨盤体操							
23:00		21:45~22:30 HIPHOP入門 今井							
	23:00トレーニング時間終了			21:30トレーニング時間終了			19:30トレーニング時間終了		



は定員制プログラムとなります。

※開始30分前より予約カウンターにて受付します。

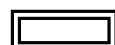
インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。

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。



マークはアドバンスプログラムです。

※ご参加の際はリストバンドが必要です。



マークは有料プログラムです。

※ご参加の際はフロントでのお申込が必要です。

※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。

0120-025-237