



フィットネスクラブ レフCOMY下関店

2018年10月～

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	フール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	フール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	フール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	フール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	フール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	フール	
10:15~11:15 コンディショニング 森	10:15~11:15 美彩心		10:40~11:00 アクアワーク	10:15~11:15 ハタヨーガ 原	10:15~11:15 美彩心			10:15~11:15 ピラティス 原	10:30~11:15 ZUMBA AKI			10:15~11:15 フラダンス入門 森	10:30~11:15 真珠YOSAKOI AKI		10:55~11:15 アクアヌードル	10:45~11:45 コンディショニング 森	10:45~11:45 美彩心			11:00~11:45 ハタヨーガ 平原	10:45~11:45 美彩心			
11:30~12:15 サーキット 滝口	11:30~12:15 コラーゲンシャワー	11:30~12:15 GROUP RUN		11:30~12:00 はじめてエアロ 原	11:40~12:00 リムープ			11:30~12:15 HP HOP入門 松崎	11:30~12:30 美彩心		11:30~12:00 アクアピクス30 原	11:30~12:30 リフレッシュ ストレッチ AKI	11:30~12:30 美彩心		11:30~12:00 水泳入門	12:00~12:45 ラテンエアロ 香崎	12:00~12:40 コラーゲンシャワー	12:00~12:45 GROUP RUN		12:00~12:30 ラティカルフワ-45 山口	12:00~12:30 コラーゲンシャワー			
12:30~13:15 ラティカルフワ-45 山口	12:30~13:15 J-POP 松崎		13:00~13:30 クロール中級	12:15~13:00 ボディメイク ベリー AKI	12:15~13:00 エアロ & トレーニング 原野	12:15~13:00 GROUP RUN	12:15~12:45 アクアピクス30 原	12:30~13:15 コンディショニング 森	12:45~13:45 美彩心	12:30~13:15 GROUP RUN	12:45~13:15 はじめて平泳ぎ	12:45~13:30 ローインパクト45 原野	12:45~13:30 リラクسسヨーガ 松崎		13:00~13:30 はじめてクロール	13:00~13:45 megadanz 修業	12:55~13:55 美彩心			12:45~13:30 ハイ&ロー 萩田	12:45~13:30 megadanz 平原		13:00~13:30 はじめてクロール	
13:30~14:15 ZUMBA 石中	13:30~14:15 リラクسسヨーガ 松崎			13:15~14:15 リフレッシュ ストレッチ AKI	13:15~14:15 美彩心		14:00~14:30 アクアピクス30 滝口	13:30~14:15 GROUP FIGHT45 TK				13:45~14:30 ZUMBA 萩田	13:45~14:30 骨盤ストレッチ 原野		13:45~14:15 アクアピクス30 山口	14:00~14:45 かんたんエアロ 原	14:10~14:45 コラーゲンシャワー			13:45~14:30 ZUMBA 山口	13:45~14:30 ハタヨーガ 萩田			
14:30~15:00 かんたんステップ 滝口	14:30~15:00 デトックスシェイプ 原	14:30~15:00 アクアピクス30 石中		14:30~15:15 ローインパクト 萩田	14:30~15:15 コンディショニング ストレッチ 高橋		14:45~15:15 はじめてクロール	14:30~15:15 ZUMBA 山口	14:30~15:15 ソフトラッキー 竹田			14:45~15:30 太極拳 萩田	14:45~15:15 はじめてエアロ 萩田	14:40~15:25 GROUP RUN		15:00~15:45 パーソナルサーキット 高橋	15:00~15:45 ハタヨーガ 萩田	15:00~15:30 アクアピクス30 原		14:45~15:45 パワーカーディオ60 萩田	14:45~15:45 美彩心			
15:15~16:00 かんたんエアロ 滝口	15:15~16:15 美彩心			15:30~16:15 ZUMBA 高橋	15:30~16:15 リラクسس ストレッチ 滝口		15:30~16:00 アクアジョイ	15:30~16:15 ラティカルフワ-45 萩田	15:30~16:00 トレなび			15:45~16:30 ウィンヤサヨーガ 石川	15:30~16:30 美彩心			16:00~16:45 ハイ&ロー 上田	16:00~16:45 コラーゲンシャワー	16:00~16:45 GROUP RUN		16:00~16:45 GROUP FIGHT45 KAZ	16:15~16:45 トレなび			
18:15~19:00 バランス コーディネーション 石中	18:30~19:00 ポール コンディショニング 竹内	18:15~19:00 GROUP RUN		18:15~19:00 かんたんエアロ 萩田	18:10~19:10 美彩心			18:10~18:55 コンディショニング ストレッチ 高橋	18:15~18:45 コラーゲンシャワー		18:45~19:15 中級クロール	19:00~19:30 パーソナルサーキット 高橋	19:00~19:30 はじめてエアロ 滝口	18:55~19:40 GROUP RUN		18:00~18:45 ラティカルフワ-45 矢崎	18:00~18:45 コラーゲンシャワー			17:00~17:45 HP HOP 松崎	17:00~17:45 太極拳 上田			
19:15~20:00 オリジナルサーキット 竹内	19:15~20:15 美彩心		19:00~19:30 アクアジョイ	19:15~20:00 megadanz 石中	19:25~20:10 ハタヨーガ 萩田			19:15~20:00 かんたんエアロ 高橋	19:00~20:00 美彩心			19:45~20:30 ZUMBA 上田	19:45~20:30 コンディショニング ストレッチ 高橋		19:00~19:45 アクアピクス30 萩田	19:00~20:00 サンライズヨーガ 長野	19:00~20:00 美彩心			17:00~18:00 リラクسسヨーガ 香崎	17:00~18:00 美彩心			
20:15~21:00 ZUMBA 山口	20:30~21:00 コラーゲンシャワー		19:45~20:15 はじめてクロール	20:15~21:00 ウィンヤサヨーガ 石川	20:25~21:00 コラーゲンシャワー	20:15~21:00 GROUP RUN	20:15~20:45 アクアピクス30 石中	20:15~21:00 ラティカルフワ-45 矢崎	20:15~21:00 コンディショニング 森			20:45~21:30 ラティカルフワ-45 山口	20:45~21:30 コラーゲンシャワー	20:45~21:30 GROUP RUN		20:30トレーニング時間終了								
21:15~22:00 ラティカルフワ-45 矢崎	21:15~22:00 ハタヨーガ 平原			21:15~22:00 パワーカーディオ45 萩田	21:15~22:00 インヨーガ 石川			21:15~22:00 ZUMBA 山口	21:15~22:00 リラクسسストレッチ 滝口	21:15~22:00 GROUP RUN		21:45~22:30 GROUP FIGHT45 TK	21:45~22:45 美彩心											
22:15~23:00 GROUP FIGHT45 KAZ	22:15~22:45 トレなび			22:15~23:00 コンディショニング 森	22:15~23:15 美彩心			22:15~23:00 ハイ&ロー 滝口	22:15~23:00 ハタヨーガ 平原															
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												

HOT ... ホットプログラムは遠赤外線の床暖房を完備したスタジオにて、高室温下でのプログラムを行います。

 ... こちらのプログラムは女性限定プログラムとなります。

 ... こちらのプログラムは定員制プログラムとなります。
 フィットネススタジオ 50名
 コラーゲンスタジオ(ヨーガ) 25名
 美彩心 30名