

フィットネスクラブ レフォーム下関店

月曜日	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
10:15~11:15 コンディショニング 林	10:30~11:15 GROUP CENTERGY45 TOMCE			10:40~11:00 アクアウォーク
11:30~12:15 サーキット 山口	11:30~12:15 美彩心45 HOT	11:30~12:00 タイカンウォーク		
12:30~13:15 ラディカルパワー45 花澤	12:30~13:15 コラーゲンヨーガ 松崎			
13:30~14:15 MEGADANZ 石中	13:30~14:15 リラククスヨーガ 松崎	13:30~14:15 GROUP RUN ライトサーキット		13:30~14:00 アクアピクス30 山口
14:30~15:00 かんたんステップ 山口	14:30~15:00 全巻シェイプ HOT			14:10~14:40 クロール中級
15:15~16:00 かんたんエアロ 山口	15:15~16:15 美彩心60 HOT			
18:30~19:00 ポール コンディショニング 松崎	18:30~19:00 全巻ストレッチ 松崎			18:30~19:00 はじめてクロール
19:15~20:00 オリエンタルサーキット 山口	19:15~20:00 GROUP CENTERGY45 KAZ	19:15~20:00 GROUP RUN ライトサーキット		
20:15~21:00 ラディカルパワー45 矢崎	20:15~21:00 MEGADANZ 平原			20:15~20:45 アクアピクス30 石中
21:15~22:00 ZUMBA 山口	21:15~22:00 ハタヨーガ 平原 HOT	21:15~22:00 GROUP FIGHT45 YUI		21:15~21:45 アクアピクス30 山口
22:15~23:00 ピラティス 矢崎	22:15~23:00 美彩心45 HOT			

火曜日	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
10:15~11:15 ハタヨーガ 山口	10:30~11:15 GROUP FIGHT45 HANA			
11:30~12:00 はじめてララン 山口	11:30~12:00 全巻ストレッチ 松崎	11:30~12:15 GROUP RUN ライトサーキット		
12:15~13:00 初級エアロ & トレーニング KO★	12:15~13:00 ボディメイキング パリー AKI			12:15~12:45 運動習慣水中運動 山口
13:15~14:15 リラククス ストレッチ AKI	13:15~14:15 美彩心60 HOT	13:30~14:00 タイカンウォーク		14:00~14:30 はじめてクロール
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 高橋			14:40~15:10 アクアピクス30 山口
15:30~16:15 ZUMBA 山口	15:30~16:15 GROUP CENTERGY45 YUI			
18:15~19:00 かんたんエアロ 萩田	18:15~19:00 コラーゲン コーディネーション 石中			
19:15~20:00 ZUMBA 石中	19:15~20:00 リラククスヨーガ 萩田 HOT	19:15~20:00 アロマストレッチ 山口		19:10~19:40 中級クロール
20:15~21:00 フィンヤサヨーガ 石川	20:15~21:00 美彩心45 HOT	20:15~21:00 GROUP RUN ライトサーキット		20:15~20:45 アクアピクス30 石中
21:15~22:00 GROUP FIGHT45 YUI	21:15~22:00 ハタヨーガ 林 HOT	21:15~22:15 コンディショニング 林		
22:15~23:00 パワーカードィオ45 萩田	22:30~23:00 FAT BURN EXTREME 矢崎			

水曜日	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
10:15~11:15 ピラティス 山口	10:30~11:15 GROUP CENTERGY45 KAZ			11:00~11:20 アクアウォーク
11:30~12:15 ZUMBA AKI	11:30~12:15 リラククスヨーガ 松崎 HOT	11:30~12:00 タイカンウォーク		11:30~12:00 運動習慣水中運動 山口
12:30~13:15 HIP HOP入門 松崎	12:30~13:15 コンディショニング 林			12:10~12:40 はじめて水泳 山口
13:30~14:15 ラディカルパワー45 矢崎	13:30~14:15 美彩心45 HOT	13:30~14:15 GROUP RUN ライトサーキット		12:50~13:20 アクアピクス30 山口
14:30~15:15 ZUMBA 山口	14:45~15:15 FAT BURN EXTREME 伊豆元			
15:30~16:15 GROUP FIGHT45 HANA	15:30~16:15 サーキットエアロ 萩田			
18:30~19:00 かんたんステップ 山口	18:15~19:00 コンディショニング ストレッチ 高橋 HOT			
19:15~20:00 ローインパクト 高橋	19:15~20:00 アロマストレッチ 山口	19:15~20:00 GROUP RUN ライトサーキット		
20:15~21:00 ZUMBA 山口	20:15~21:00 ハタヨーガ 山口 HOT			
21:15~22:00 ラディカルパワー45 花澤	21:15~22:00 ハタヨーガ 林 HOT	21:15~22:00 GROUP RUN ライトサーキット		21:15~21:45 アクアピクス30 山口
22:15~23:00 GROUP FIGHT45 TK	22:15~23:00 美彩心45 HOT			


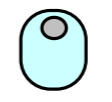
金曜日	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
10:15~11:15 フラダンス入門 萩林	10:15~11:15 リフレッシュ ストレッチ AKI			10:30~11:00 ウォーターシェイプ
11:30~12:15 健康YOGA AKI	11:30~12:15 GROUP FIGHT45 KAZ	11:30~12:15 GROUP RUN ライトサーキット		
12:30~13:15 ローインパクト45 KO★	12:30~13:15 リラククスヨーガ 松崎			12:00~12:30 水泳入門
13:30~14:15 GROUP CENTERGY45 KAZ	13:30~14:15 骨盤ストレッチ KO★	13:30~14:00 タイカンウォーク		12:40~13:10 はじめてクロール
14:30~15:15 ZUMBA 萩田	14:30~15:15 コンディショニング 高橋			14:30~15:00 アクアピクス30 石中
15:30~16:15 フィンヤサヨーガ 石川	15:30~16:15 コアピクス コーディネーション 石中			
18:30~19:00 ベジックスステップ 高橋	18:15~19:00 リラククスヨーガ 萩田 HOT			
19:15~20:00 GROUP FIGHT45 YUI	19:15~20:00 コンディショニング ストレッチ 高橋 HOT			19:30~20:00 アクアピクス30 萩田
20:15~21:00 ZUMBA 上田	20:15~21:00 コラーゲン チャワー HOT	20:15~21:00 GROUP RUN ライトサーキット		
21:15~22:00 パワーカードィオ45 萩田	21:15~22:15 美彩心60 HOT			
22:15~23:00 GROUP CENTERGY45 YUI				

2019年10月~

土曜日	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
11:00~12:00 コンディショニング 林				
12:15~13:00 ラディカルパワー45 松崎	12:15~13:00 ラッシュエアロ 松崎	12:15~13:00 GROUP RUN ライトサーキット		
13:15~14:00 MEGADANZ 萩田	13:15~14:00 ハタヨーガ 萩田			
14:15~15:00 かんたんエアロ 山口	14:15~15:00 美彩心45 HOT			
15:15~16:00 ベジックスステップ 高橋	15:15~16:00 太極拳 上田			15:15~15:45 アクアピクス30 山口
16:15~17:00 ローインパクト 上田	16:15~17:00 HIP HOP 松崎	16:15~17:00 GROUP RUN トラックサーキット		
17:15~18:00 GROUP FIGHT45 HANA	17:15~18:00 美彩心45 HOT			
18:15~19:15 ラディカルパワー45 矢崎	18:30~19:15 ピラティス 萩田			
19:30~20:15 継続ストレッチ 萩田				

日曜日	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
11:30~12:15 ラディカルパワー45 山口	11:30~12:15 ハタヨーガ 平原 HOT			
12:30~13:15 MEGADANZ 平原	12:30~13:15 美彩心45 HOT			12:45~13:15 はじめてクロール
13:30~14:15 ZUMBA 山口	13:30~14:15 リラククスヨーガ 萩田 HOT			
14:30~15:30 パワーカードィオ60 萩田	14:30~15:30 GROUP CENTERGY60 YUI			
15:45~16:45 GROUP FIGHT60 KAZ	15:45~16:45 美彩心60 HOT			
17:00~18:00 リラククスヨーガ 寺島	17:00~17:30 FAT BURN EXTREME 山本	17:00~17:45 GROUP RUN ライトサーキット		

18:30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