

# レフコクッキープラザ店2020年3月スケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	フィットネス	ナチュラル	サポート	フィットネス	ナチュラル	サポート	フィットネス	ナチュラル	サポート	フィットネス	ナチュラル	サポート	フィットネス	ナチュラル	サポート	フィットネス	ナチュラル	サポート
10:00																		
11:00	10:15-11:00 かんたんエアロ 長島	10:15-11:00 ピラティス 千葉		10:15-10:45 リラックスヨガ 伊藤	10:15-11:00 グループセンタジー 梅沢		10:15-11:00 骨盤 コンディショニング 山崎	H 10:20-11:05 美顔痩身 エクササイズ 石井	10:30-10:50 シェイプファイア	10:15-11:00 ZUMBA45 石井	10:15-11:00 ボディメイク ストレッチ 深田		10:30-11:15 リトモス 中村(優)	10:20-11:05 ソフトヨーガ mina		10:30-11:15 おなかシェイプ アップヨーガ miho	10:30-10:50 シェイプファイア	
12:00	11:15-12:00 ZUMBA45 千葉	11:15-12:00 骨盤スロ-EX 長島	11:15-11:45 RUNショート	10:55-11:40 ソフトヨーガ 伊藤	11:15-11:45 シェイプファイア 金子	11:00-11:50 初回説明会	11:15-12:00 キックアウト 山崎	11:20-12:05 グループセンタジー 石井	11:05-11:25 骨盤リセット	11:10-12:00 フラダンス 千葉	H 11:15-12:00 美顔痩身 エクササイズ 石井	11:00-11:50 初回説明会	11:30-12:15 バレトン kaori	11:20-12:20 HIPHOP AYA	11:00-11:50 初回説明会	11:10-11:40 ユーバウンド 藤木	H 11:30-12:30 ビューティー ホルモンヨーガ miho	
13:00	12:15-13:00 ファットバーナー 長島	H 12:30-13:15 美顔痩身 エクササイズ 石井	12:15-12:35 骨盤リセット	12:00-13:00 フラダンス 渡	12:05-12:50 ヘルピックヨガ 服部	12:10-12:30 全身ストレッチ	12:15-12:45 はじめてエアロ 松本	12:20-13:05 ヒーリングヨガ 服部	12:00-12:50 初回説明会	12:15-12:45 ユーバウンド 須藤		12:10-12:30 バランスボール	12:30-13:00 ピラティス入門 kaori	H 12:45-13:45 スリムアップ ヨーガ 上野	12:45-13:30 ラディカルパワー 荒瀬	12:45-13:30 ヨーガストレッチ miho	12:50-13:35 ヨーガストレッチ miho	
14:00	13:15-14:15 ソフトヨーガ 佐藤(絵)	13:30-14:15 グループセンタジー 金子	13:00-13:50 初回説明会	13:15-14:00 JAZZ入門 井上	13:10-14:10 ピラティス kaori	13:15-13:45 RUNショート	13:00-14:00 ラテンエアロ 松本	13:20-14:00 アロマストレッチ 石塚	13:10-13:30 ダンベル体操	13:00-13:45 ラディカルパワー 須藤	12:45-13:45 アースヨーガ 梅沢	13:10-13:40 RUNショート	13:15-14:00 オリジナルエアロ 小高		13:45-14:45 グループファイア 金子	13:55-14:40 リラックスヨーガ 中村(美)	14:00-14:50 初回説明会	
15:00	14:30-15:30 リトモス60 中村(優)	14:30-15:15 ヘルピックヨガ 金子	14:10-14:30 ダンベル体操	14:15-15:00 ローインパクト 上野	14:30-15:15 アクティブヨガ 金子	14:00-14:50 初回説明会	14:15-15:00 グループファイア 金子	14:15-15:15 スリムアップヨーガ 佐藤(絵)	14:30-14:50 バランスボール	15:00-16:00 ZUMBA 駒ヶ嶺	15:00-15:45 アロマヨーガ 内藤	15:00-15:50 初回説明会	14:15-15:00 ZUMBA45 熊田	H 14:20-15:05 美骨盤メイク 小高	15:00-15:45 ローインパクト 及川	14:55-15:55 パワーヨーガ 中村(美)	15:10-15:30 ヒートラッシュ	
16:00	15:45-16:30 キックアウト 深田			15:15-16:00 はじめてステップ 上野	H 15:30-16:30 スリムアップ ヨーガ 富澤	15:10-15:30 バランスボール	15:15-16:00 パワーカーディオ 内藤	15:30-16:15 ピラティス 佐藤(絵)			16:05-16:50 ベーシックヨーガ 富澤		15:15-16:00 ヴィンヤサ フローヨーガ tomo	15:20-16:05 グループセンタジー モッチー	15:00-15:50 初回説明会	16:00-17:00 ソフトヨーガ 及川	15:45-16:30 RUNトラック	
18:00																		
19:00																		
20:00	19:15-20:00 ラディカルパワー 藤木	H 19:15-20:00 ヒーリングヨーガ 内藤		19:15-20:00 ZUMBA 宮澤	19:15-20:00 グループセンタジー 金子	19:10-20:00 初回説明会	19:15-20:00 HIPHOP MIKA	H 19:15-20:00 スリムアップ ヨーガ 内藤	19:10-20:00 初回説明会	19:30-20:15 グループファイア 藤木	H 19:15-20:00 ソフトヨーガ 岡崎							
21:00	20:20-20:50 シェイプファイア 内藤	H 20:15-21:00 スリムアップ ヨーガ 富澤	20:10-21:00 初回説明会	20:15-21:00 バレトン 加古	20:20-20:50 ビューティ・エクストリーム 荒瀬	20:20-20:50 RUNショート	20:15-21:00 ユーバウンド 内藤	H 20:15-21:00 グループセンタジー モッチー		20:30-21:15 ラディカルパワー 内藤	H 20:15-21:00 ビューティピラティス 岡崎	20:00-20:50 初回説明会						
22:00	21:15-22:00 ベーシックヨーガ 富澤	21:20-21:50 ストロング30 藤木		21:15-22:00 ユーバウンド 藤木	H 21:15-22:00 ビューティピラティス 加古		21:15-22:00 グループファイア 荒瀬	H 21:15-22:00 ビューティ ホルモンヨーガ モッチー		21:30-22:00 寝るヨガ30 荒瀬								

H は加温ありのHOTプログラムです。参加時はバスタオルをご持参下さい。  
 ◎ は定員制のプログラムです。開始1時間前にフロントにて予約札をお取り下さい。  
 ■ はスタジオ会員様限定プログラムです。事前予約の上ご参加下さい。  
 ■ はサポートプログラムです。定員制となります。事前予約の上、ご参加下さい。