

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 プログラムスケジュール★

2020年1月～

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール
9:00																		
10:00		9:30~10:15 ボディコンディショニング 井口			9:30~10:15 朝ヨガ 園田			9:30~10:15 かんたんエアロ 後藤社			9:30~10:15 ボディコンディショニング 稲田			9:45~10:45 ソフトヨガ keiko			10:15~11:00 ソフトヨガ Kayoko	
11:00	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 かんたんエアロ 後藤(社)	11:00~11:30 ウォーターシェイプ	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 かんたんエアロ 山元	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~10:50 アクアウォーク	11:00~11:45 アクアピクス45 山元	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 ローインパクト 稲田	11:00~11:30 ウォーターシェイプ	11:00~11:45 かんたんエアロ 山元			11:15~12:00 ボディコンディショニング 稲田		
12:00		11:30~12:15 ソフトヨガ 中山	12:00~12:30 クロール初級		11:30~12:00 全身シェイプ			11:30~12:15 やさしいピラティス 山下			11:30~12:15 ソフトヨガ 園田		11:45~12:30 アクアピクス45 井川			12:00~12:30 トレーニング講習会	12:15~13:00 かんたんエアロ 稲田	
13:00		12:30~13:00 シェイプファイト	12:30~13:00 クロール息継ぎ		12:15~13:00 ソフトヨガ 谷本	12:30~13:00 クロール息継ぎ		12:30~13:00 全身シェイプ			12:30~13:00 シェイプファイト			13:00~13:30 全身シェイプ			13:15~14:00 グループファイト 坂倉	
14:00	14:00~14:30 トレーニング講習会	13:15~14:00 ハタヨガ 島田		14:00~14:30 トレーニング講習会	13:15~14:00 ローインパクト 池上		14:00~14:30 トレーニング講習会		13:15~14:00 グループファイト 池上		14:00~14:30 トレーニング講習会		14:00~14:30 トレーニング講習会	13:45~14:35 かんたんステップ 山元		14:00~14:30 トレーニング講習会	14:15~15:00 ラディカルパワー 小原	
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 島田			14:15~15:00 ZUMBA 山本			14:15~15:00 骨盤調整 keiko			14:15~15:00 かんたんエアロ 川上			14:45~15:30 ローインパクト YUKO			15:30~16:15 かんたんエアロ 村上	
16:00		15:15~16:00 ピラティス 後藤			15:15~16:00 ハタヨガ 六車		16:00~16:30 トレーニング講習会	15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸			15:15~15:45 全身ストレッチ			15:45~16:30 ハタフローヨガ 竹原		16:00~16:30 トレーニング講習会	16:30~17:15 ローインパクト 村上	
17:00		16:00~16:30 トレーニング講習会									16:00~16:30 トレーニング講習会							
18:00																		
19:00	19:00~19:30 トレーニング講習会	18:45~19:30 ハタヨガ 錦戸		19:00~19:30 トレーニング講習会	18:30~19:15 ホールピラティス keiko		19:00~19:30 トレーニング講習会	18:30~19:15 かんたんエアロ 稲田		19:00~19:30 トレーニング講習会	18:30~19:15 やさしいピラティス YUZU			18:15~19:00 グループファイト 後藤社				
20:00	20:00~20:30 トレーニング講習会	19:45~20:30 かんたんエアロ 錦戸	20:00~20:45 アクアズンバ 米加田	20:00~20:30 トレーニング講習会	19:30~20:15 ラディカルパワー 坂倉		20:00~20:30 トレーニング講習会	19:30~20:15 グループファイト 江崎	19:45~20:30 アクアピクス45 稲田	20:00~20:30 トレーニング講習会	19:30~20:00 全身シェイプ							
21:00	21:00~21:30 トレーニング講習会	20:45~21:15 はじめてステップ 山元		21:00~21:30 トレーニング講習会	20:30~21:15 ハタヨガ 中山		21:00~21:30 トレーニング講習会	20:30~21:15 ハタヨガ keiko		21:00~21:30 トレーニング講習会	20:15~21:00 ZUMBA 山本	20:30~21:00 ウォーターシェイプ						
22:00		21:30~22:00 FATBURN			21:30~22:00 シェイプファイト			21:30~22:00 ZUMBA 米加田			21:15~22:00 ラディカルパワー 小原							
23:00																		
	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			23:30トレーニング時間終了			23:30トレーニング時間終了		

- 表記の時間までに実施場所(ジム、スタジオ、プール)にお入りください。
- プログラムは予約定員制となります。レッスン開始2時間前より予約札をお取りください。

■ は定員制プログラムとなります。開始2時間前より所定の場所にて予約札をお取りください。(先着)

■ のマークが付いているプログラムは初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。
※インストラクターが代行となる際、プログラムが変更になる場合がございます。

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、ホームページの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。

※定員制プログラムのお電話でのご予約はできません。

お問い合わせフリーダイヤル 0120-025-237