

# ★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 3月23日～31日特別プログラムスケジュール★

月曜日 (23,30日)			火曜日 (24,31日)			水曜日 (25日)			金曜日 (27日)			土曜日 (28日)			日曜日 (29日)			
ジム	スタジオ	フール	ジム	スタジオ	フール	ジム	スタジオ	フール	ジム	スタジオ	フール	ジム	スタジオ	フール	ジム	スタジオ	フール	
	9:30~10:15 ポ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 ポディコンディショニング 稲田			9:45~10:30 ソフトヨガ keiko					10:15~11:00 ソフトヨガ kayoko	
11:00	10:45~11:30 かんたんエアロ 後藤 (社)		10:45~11:15 はじめてステップ 山元			10:45~11:30 ZUMBA GOLD 米加田			10:45~11:30 ローインパクト 稲田			11:00~11:45 かんたんエアロ 山元					11:30~12:15 ポディコンディショニング 稲田	
12:00	12:00~12:45 ハタヨガ 中山		12:15~13:00 ソフトヨガ 谷本			12:00~12:45 やさしいピラティス 山下			12:00~12:45 ソフトヨガ 園田			12:15~13:00 バレエピラティス 原部					12:45~13:30 かんたんエアロ 稲田	
14:00	13:15~14:00 ZUMBA 島田		13:30~14:15 ZUMBA 山本			13:15~14:00 グループファイト 池上			13:15~14:00 かんたんエアロ 川上			13:30~14:15 かんたんステップ 山元					14:00~14:45 グループファイト 坂倉	
15:00	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			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			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	
	14:30~15:15 ピラティス 後藤		15:15~16:00 ハタヨガ 八車			14:30~15:15 骨盤調整 keiko			14:30~15:15 パワーヨガ 八車			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	<p><b>16:00~19:00は換気及び機器消毒時間となります。</b>                  スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、                  全プログラムに定員(35名)を設けさせていただいております。                  また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。                  皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。</p>																	
19:00	19:00~19:30 トレーニング講習会		19:00~19:30 トレーニング講習会			19:00~19:30 トレーニング講習会			19:00~19:30 トレーニング講習会			19:00~19:30 トレーニング講習会					16:00~16:30 トレーニング講習会	
	19:00~19:45 ハタヨガ 藤戸		19:00~19:45 ピラティス Keiko			19:00~19:45 かんたんエアロ 稲田			19:00~19:45 ピラティス YUZU			16:00~16:45 ハタフロ-ヨガ 竹原					16:45~17:30 ローインパクト 村上	
20:00	20:00~20:30 トレーニング講習会		20:00~20:30 トレーニング講習会			20:00~20:30 トレーニング講習会			20:00~20:30 トレーニング講習会			20:00~20:30 トレーニング講習会					18:00~18:45 グループファイト 後藤社	
	20:15~21:00 かんたんエアロ 藤戸		20:15~21:00 ハタヨガ 中山			20:15~20:45 グループファイト30 江崎			20:15~21:00 ZUMBA 山本			20:30トレーニング時間終了					19:30トレーニング時間終了	
21:00	21:30~22:00 はじめてステップ 山元		21:30~22:00 シェイプファイト			21:15~22:00 ZUMBA 米加田			21:30~22:00 グループファイト30 坂倉									
23:00	23:30トレーニング時間終了																	

レッスン開始30分前にジム入口にて予約札を配布いたします。