

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 特別プログラムスケジュール★

※急遽変更になる場合がございますので随時HPでのご確認をお願い致します。

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:00							9:00
10:00		10:00~10:45 ソフトヨーガ 園田			10:00~10:45 骨盤調整 Keiko		10:00
11:00	11:00~11:45 ボディコンディショニング 井口		11:00~11:45 ピラティス 山下	11:00~11:45 かんたんエアロ 稲田		11:00~11:45 ソフトヨーガ kayoko	11:00
12:00							12:00
13:00	13:00~13:45 かんたんエアロ 島田		13:00~13:45 グループファイト 池上			13:00~13:45 センタジー 岡田	13:00
14:00		14:00~14:45 ZUMBA 山本			14:00~14:45 グループファイト 江崎		14:00
15:00				15:00~15:45 センタジー 益田		15:00~15:45 グループファイト 坂倉	15:00
16:00					16:00~16:45 ハタフローヨガ 竹原		16:00
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ・ 表記の時間までに実施場所にお入りください。 						17:00
18:00							18:00
19:00						18:30 トレーニング 時間終了	19:00
20:00	19:30~20:15 ハタヨーガ 錦戸	20:00~20:45 センタジー 益田	19:30~20:15 かんたんエアロ 稲田	20:00~20:45 グループファイト 江崎	19:30 トレーニング 時間終了		20:00
21:00							21:00
22:00	21:30トレーニング時間終了						22:00