

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 9月1日～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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00	9:30~10:00 ボディシェイフ 井口		9:30~10:00 朝ヨガ 園田		9:30~10:00 かんたんエアロ 後藤(杜)		9:30~10:00 全身ストレッチ		9:45~10:15 ソフトヨガ Keiko				9:00
10:00	10:30~11:00 ソフトヨガ 中山		10:30~11:00 全身シェイフ		10:30~11:00 ピラティス 山下		10:30~11:00 ローインパクト 稲田		10:45~11:15 かんたんエアロ 山元		10:15~10:45 ソフトヨガ kayoko		10:00
11:00	11:30~12:00 グループファイト	11:00~11:20 アクアウォーク	11:30~11:50 骨盤リセット	11:00~11:30 アクアピクス 小嶋	11:30~12:00 全身シェイフ	11:00~11:30 アクアピクス 山元	11:30~12:00 ソフトヨガ 園田		11:30~12:00 エンジョイステップ 山元	11:30~12:00 アクアピクス 井川	11:15~11:45 ボディコンディショニング 稲田		11:00
12:00			12:15~12:45 グループセンタジー 益田								12:00~12:30 かんたんエアロ 稲田		12:00
13:00	13:00~13:30 かんたんエアロ 島田		13:15~13:45 ZUMBA 山本		13:15~13:45 グループファイト 池上		13:15~13:45 お護シェイフ	13:00~13:30 アクアズンバ 米加田			13:15~13:45 グループファイト 江崎		13:00
14:00	14:00~14:30 ZUMBA 平田		14:00~14:30 ローインパクト 池上		14:00~14:30 骨盤調整 keiko		14:15~14:45 グループセンタジー 益田		13:45~14:15 全身シェイフ		14:00~14:30 お護シェイフ		14:00
15:00	14:45~15:05 骨盤リセット				14:50~15:20 ソフトヨガ keiko		15:15~15:45 ハタ・ヨガ 六車		14:30~15:00 ローインパクト YUKO		14:45~15:15 グループセンタジー 益田		15:00
16:00									15:15~15:45 ハタフローヨガ 竹原				16:00
17:00	表記の時間までに実施場所にお入りください。 定員は35名となります。(プール:20名)											17:00	
18:00									18:00~18:30 グループファイト		19:30 トレーニング終了		18:00
19:00	19:15~19:45 ハタ・ヨガ 錦戸	19:30~20:00 ウォーターシェイフ	19:15~19:45 ラディカルパワー 坂倉		19:00~19:30 かんたんエアロ 稲田		19:00~19:30 グループセンタジー 益田						19:00
20:00	20:00~20:30 かんたんエアロ 錦戸		20:15~20:45 ピラティス 原部		20:00~20:30 グループファイト 江崎	20:15~20:45 アクアズンバ 米加田	20:00~20:30 ZUMBA 山本		20:30 トレーニング終了				20:00
21:00	20:45~21:15 全身シェイフ		21:15~21:45 グループファイト		21:00~21:30 グループセンタジー 岡田		21:00~21:30 ラディカルパワー 坂倉						21:00
22:00	22:30 トレーニング終了											22:00	