

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 10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						
	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール		フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール				
9:00										9:00										9:00			
10:00		9:30~10:15 ボディシェイプ 井口			9:30~10:15 朝ヨガ 園田			9:30~10:00 かんたんエアロ 後藤(社)		10:00		9:30~10:00 全身ストレッチ			9:45~10:30 ソフトヨガ Keiko			10:15~11:00 ソフトヨガ Kayoko		10:00			
11:00	10:30~10:50 ウォーターバック	10:30~11:00 ソフトヨガ 中山		10:30~11:00 全身シェイプ			10:30~10:50 寝るだけスッキリ	10:30~11:15 ピラティス 山下		11:00	10:30~10:50 お腹スマート	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					11:00				
12:00		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 寝るだけスッキリ			11:30~12:00 全身シェイプ	11:00~11:30 アクアピクス 山元	12:00		11:15~12:00 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	12:00			
13:00		13:00~13:30 かんたんエアロ 島田			12:15~12:45 グループセンタジー 益田					13:00	12:40~13:00 ウォーターバック						12:00~12:20 寝るだけスッキリ	12:00~12:30 かんたんエアロ 稲田		13:00			
14:00	14:10~14:30 お腹スマート	14:00~14:30 ZUMBA 平田			13:30~13:50 ウォーターバック			13:15~13:45 グループファイト 池上		14:00	13:30~14:00 お腹スマート			13:45~14:15 全身シェイプ					13:15~14:00 グループファイト 江崎	14:00			
15:00		14:45~15:05 寝るだけスッキリ			14:15~14:45 ローインパクト 池上			14:00~14:45 骨盤調整 keiko		15:00		14:15~14:45 グループセンタジー 益田		14:30~14:50 ウォーターバック	14:30~15:00 ローインパクト YUKO					14:30~15:00 お腹スマート	15:00		
16:00										16:00		15:15~16:00 ハタ・ヨガ 六車			15:15~16:00 ハタフローヨガ 竹原					15:30~16:15 グループセンタジー 益田	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					17:15~17:45 かんたんエアロ 村上					18:30 トレーニング時間終了			18:00
19:00										19:00												19:00	
20:00		19:15~20:00 ハタ・ヨガ 鏡戸	19:30~20:00 ウォーターシェイプ		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		20:00	19:00~19:45 グループセンタジー 益田					20:30 トレーニング終了				20:00			
21:00	20:15~20:35 ウォーターバック	20:15~20:45 かんたんエアロ 鏡戸		20:15~20:35 寝るだけスッキリ	20:15~20:45 ピラティス 原部			20:00~20:45 グループファイト45 江崎	20:15~20:45 アクアズンバ 米加田	21:00	20:00~20:20 ウォーターバック	20:00~20:30 ZUMBA 山本									21:00		
22:00		21:00~21:30 全身シェイプ			21:15~21:45 グループファイト			21:00~21:45 グループファイト 園田		22:00		21:00~21:30 ラディカルパワー 坂倉										22:00	
22:30 トレーニング終了																							