

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 1月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			
	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 ボディシェイブ 井口			9:30~10:15 朝ヨガ YU-KI			9:30~10:15 かんたんエアロ 後藤(壮)		10:00		9:30~10:00 全身ストレッチ			9:45~10:30 ソフトヨーガ keiko			10:15~11:00 ソフトヨーガ Kayoko		10:00
11:00		10:30~11:00 ソフトヨーガ 中山			10:30~11:00 全身シェイブ			10:30~11:15 ピラティス 山下		11:00		10:15~11:00 ローインパクト 稲田			10:45~11:15 かんたんエアロ 山元			11:15~11:45 ボディコンディショニング 稲田		11:00
12:00		11:30~12:00 グループファイト			11:15~11:45 骨盤リセット&ST			11:30~12:00 全身シェイブ		12:00		11:15~12:00 ソフトヨーガ YU-KI			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		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	12:00
13:00		12:10~12:30 寝るだけスッキリ			12:30~13:00 グループセンタジー 益田			12:15~12:45 全身ストレッチ		13:00		12:10~12:30 寝るだけスッキリ			12:30~13:15 グループファイト 池上			12:40~13:00 ウォータバック		13:00
14:00		12:35~12:55 お腹スマート			13:15~14:00 ZUMBA 山本			13:15~13:45 グループファイト		14:00		12:40~13:00 ウォータバック			13:00~13:30 アクアズンバ 米加田			13:15~14:00 グループファイト 石田		14:00
15:00		13:00~13:45 かんたんエアロ 島田			14:15~14:35 ウォータバック			14:00~14:45 骨盤調整 keiko		15:00		13:30~14:00 お腹スマート			13:30~14:00 全身シェイブ			14:15~14:45 ラディカルパワー 江崎		15:00
16:00		14:00~14:45 ZUMBA 平田			15:00~15:45 ピラティス 後藤					16:00		14:15~14:45 グループセンタジー 益田			14:30~14:50 フローイン			15:15~16:00 ハタ・ヨーガ 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					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					18:00~18:30 グループファイト 坂倉		20:30トレーニング終了			19:00
20:00		19:15~20:00 ハタ・ヨーガ 錦戸			19:15~20:00 ラディカルパワー 江崎			19:15~19:45 かんたんエアロ 稲田		20:00		19:15~20:00 グループセンタジー 益田								20:00
21:00		19:30~20:00 ウォータージェイブ			20:00~20:30 グループファイト 江崎			20:00~20:30 グループファイト 江崎		21:00		20:15~20:35 フローイン			20:15~21:00 ZUMBA 山本			20:15~20:45 アクアピクス 稲田		21:00
22:00		20:15~20:35 フローイン			21:00~21:45 グループファイト			20:45~21:30 パワーヨーガ Keiko		22:00		21:15~21:45 ラディカルパワー 坂倉								22:00
22:30 トレーニング終了																				