

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 5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 ボディシェイフ 井口			9:30~10:15 朝ヨガ YU-KI			9:30~10:15 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					10:00	
11:00		10:30~11:00 ソフトヨガ 中山			10:30~11:00 全身シェイフ			10:30~11:15 ピラティス 山下		11:00	10:30~10:50 お腹スマート		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				11:00	
12:00			11:00~11:20 アクアウォーク		11:15~11:45 骨盤リセット&ST	11:15~11:45 ウォーターシェイフ		11:30~12:00 全身シェイフ		11:00~11:30 アクアピクス 山元		11:15~12:00 ソフトヨガ 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	
13:00	12:10~12:30 寝るだけスッキリ									12:00									12:00	
13:00	12:35~12:55 お腹スマート				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		12:40~13:00 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 ウォーターバック	13:00	
14:00		13:00~13:45 かんたんエアロ 島田						13:15~13:45 グループファイト yu-ko		13:00~13:30 アクアズンパ 米加田		13:15~13:45 お腹スマート							13:00	
15:00		14:00~14:45 ZUMBA 平田		14:15~14:35 ウォーターバック	14:15~14:45 ローインパクト 池上			14:00~14:45 骨盤調整 keiko		14:00~14:45 グループセンタジー 益田				14:15~15:00 ローインパクト YUKO					14:00	
16:00		15:00~15:30 骨盤リセット&ST			15:00~15:45 ピラティス 後藤					14:30~14:50 ウォーターバック				15:15~16:00 ハタフローヨガ 竹原					15:00	
17:00																			16:00	
18:00														17:00~17:45 かんたんエアロ 村上					17:00	
19:00																			18:00	
20:00		19:15~20:00 ハタ・ヨガ 錦戸	19:30~20:00 ウォーターシェイフ		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				19:15~20:00 グループセンタジー 益田							18:00	
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 錦戸						20:00~20:30 お腹スマートor 全身シェイフ	20:15~20:45 アクアズンパ 米加田										19:00	
22:00		21:00~21:45 グループファイト 江崎			21:15~21:45 骨盤リセット&ST			20:45~21:30 パワーヨガ Keiko				20:15~20:35 ウォーターバック	20:15~21:00 ZUMBA 山本						20:00	
																			21:00	
																			22:00	
22:30 トレーニング終了																				

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)

18:30 トレーニング時間終了

20:30 トレーニング終了