

★フィットネスクラブ レフコSCくまなん店 4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 ボディシェイプ 井口			9:30~10:15 朝ヨガ YU-KI					10:00									10:00	
11:00	10:45~11:15 全身シェイプ	10:30~11:15 ソフトヨガ 中山			10:30~11:15 CENTERGY NAO	10:40~11:00 アクアウォーク				11:00	10:30~10:50 お腹スマート								11:00	
12:00		11:30~11:50 AB MASTER			11:30~12:00 BODY MASTER			11:30~11:50 ウォーターバック		12:00									12:00	
13:00		12:15~13:00 骨盤調整ヨガ 竹原			12:15~12:45 全身ストレッチ					13:00									13:00	
14:00	13:15~13:35 ウォーターバック	13:15~14:00 かんだんエアロ 島田			13:15~14:00 ZUMBA 山本					14:00									14:00	
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 平田	14:20~14:50 アクアピクス 島田	14:10~14:30 お腹スマート	14:15~14:45 ローインパクト 池上			14:00~14:30 アクアピクス 山元		15:00									15:00	
16:00		15:15~15:35 HIP MASTER			15:00~15:30 骨盤リセット&ST					16:00									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40名となります。(プール:25名)																		17:00	
18:00										18:00									18:00	
19:00										19:00									19:00	
20:00	20:20~20:40 ARM MASTER	19:15~20:00 ハタ・ヨガ 錦戸	19:30~20:00 ウォーターシェイプ 益田		19:15~19:45 FIGHT MASTER			19:10~19:30 お腹スマート		20:00									20:00	
21:00		20:15~21:00 ローインパクト 錦戸			20:00~20:30 ラディカルパワー YUI	20:15~20:45 ZUMBA 米加田				21:00	20:15~20:35 AB MASTER	20:15~21:00 ZUMBA fitness 山本							21:00	
22:00		21:15~22:00 fight			20:45~21:15 骨盤リセット&ST					22:00									22:00	
22:00 プールエリア終了 22:30 トレーニング終了																				
																		21:00		
																		22:00		

- ・スタジオ・プールプログラムWEB予約になります。
- ・毎月25日から、翌月のプログラム予約が可能です。
- ・同時に5レッスンまで予約可能です。
- ・ウェブ上でのご予約・キャンセルは前日まで可能です。
- ※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。
- ・定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接
ジムカウンターにて受付を行います。
- ※5個予約している場合、空き状況が確認できなくなります。