

2020年4月・5月・6月

★プログラムスケジュール★

フィットネスクラブレフコ丸亀店

	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	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9:30	9:15~9:45 バレエストレッチ 山中			9:15~10:00 機能改善ヨーガ 木村			9:30~10:00 セルフコンディショニング 田井			9:30~10:15 ヨガボール&ストレッチ 北原								
10:00	10:00~10:45 かんたんダンス 山中		10:00~10:30 はじめてフィットネス	10:15~11:00 グループファイト 前田		10:00~10:30 はじめてフィットネス	10:15~11:00 ディスコワールド 田井	10:30~11:00 水水リズム♪ 武内		10:30~11:00 はじめてステップ 三宮	10:00~10:30 はじめてクロール 殿本							
11:00	11:00~12:00 パワーヨーガ 近藤	11:10~11:40 アクアビクス 武内		11:15~12:00 姿勢美人ヨーガ 稲織	11:15~11:45 ウォーターシェイプ 近石		11:15~11:45 リフレッシュストレッチ 半田	11:15~11:45 アクアウォーク 武内	11:00~11:30 はじめてフィットネス	11:15~11:45 シェイプファイト スタッフ		10:45~11:45 パワーヨーガ 近藤	11:15~11:45 ウォーターシェイプ 近藤		11:00~11:45 かんたんステップ 山根			
12:00	12:15~13:00 ベリーシェイプ 近藤		12:00~12:30 はじめてフィットネス	12:15~12:45 パワーカーディオ 守		12:00~12:30 はじめてフィットネス	12:00~12:45 ローインバウト 草薙		12:00~12:30 はじめてフィットネス	12:00~12:45 青竹コンディショニング 武内	12:00~12:30 はじめてフィットネス	12:00~12:45 ベリーシェイプ 近藤			12:00~12:45 パランスコーディネーション 山根			
13:00	13:15~14:00 足裏コロコロ 伊東			13:00~13:45 GroupCentergy 近石			13:00~13:30 全身ストレッチ 義田		13:00~13:30 はじめてフィットネス	13:00~13:30 全身ストレッチ スタッフ	13:00~13:30 はじめてフィットネス	13:00~13:30 リフレッシュストレッチ 半田	13:00~13:30 はじめてフィットネス		13:00~13:45 ストレッチーズ 山家			
14:00	14:00~14:30 機能改善ウォーク 山王			14:00~14:45 太極舞 齊藤		14:00~14:30 はじめてフィットネス	13:45~14:15 シェイプファイト 義田		13:45~14:30 キレイになるヨーガ 野上	13:45~14:30 キレイになるヨーガ 野上		13:45~14:30 パランスコーディネーション 山根		14:00~14:45 ZUMBA 山家				
15:00	15:00~15:45 ZUMBA 齊藤		15:00~15:30 はじめてフィットネス				14:30~15:15 経絡ヨーガ 逢坂	14:30~15:00 ウォーターシェイプ 殿本		14:45~15:15 美ボディBodyWave 松本	14:30~15:00 はじめてクロール 殿本	14:45~15:30 ローインバウト 山根	15:00~15:30 はじめてフィットネス		15:00~15:30 キレイになるヨーガ 野上			
16:00	16:15~17:05 ブレインキッズ 3歳-5歳クラス					16:00~16:30 はじめてフィットネス	15:30~16:15 かんたんダンスエアロ セリナ	15:45~16:15 はじめてクロール 殿本		15:30~16:15 ZUMBA 松本	16:00~16:30 はじめてフィットネス	15:45~16:15 Pokoコンディショニング 山根		16:30~17:00 アクアサーキット 中村				
17:00	17:15~18:05 ブレインキッズ 5歳-9歳クラス			17:30~18:15 キッズダンス 山中						16:45~17:35 ブレインキッズ 3歳-5歳クラス		16:30~17:15 グループファイト 前田		16:30~17:00 ラヂカルパワー 北原				
18:00			18:00~18:30 はじめてフィットネス							17:45~18:35 ブレインキッズ 5歳-9歳クラス		17:30~18:30 GroupCentergy 北原		17:15~18:15 グループファイト 中村				
19:00				18:40~19:10 美ボディシェイプ 山中							19:00~19:30 はじめてフィットネス	18:45~19:15 セルフコンディショニング 田井	19:00~19:30 はじめてフィットネス					
20:00	19:30~20:15 かんたんエアロ 三宮	19:30~20:00 アクアビクス 前田		19:30~20:15 ラヂカルパワー 北原	19:45~20:15 アクアサーキット 中村		19:30~20:00 グループファイト 北原	19:45~20:15 はじめてクロール 殿本	20:00~20:30 はじめてフィットネス	19:45~20:30 足裏コロコロ 伊東	20:00~20:30 はじめてフィットネス	19:30~20:15 ディスコワールド 田井		19:30トレーニング終了 (20:00閉館)				
21:00	20:30~21:15 グループファイト 前田			20:30~21:15 ウェーブリリース 中村			20:15~21:00 Group Centergy 北原		21:00~21:30 はじめてフィットネス	20:45~21:15 パワーカーディオ 守	20:30~21:00 AGA ZUMBA 橋本		20:30トレーニング終了 (21:00閉館)					
22:00	21:30~22:15 GroupCentergy 北原			21:30~22:15 グループファイト 中村			21:15~22:15 ZUMBA 松本			21:30~22:15 ZUMBA 橋本								
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)																		

 枠はマネージャーおすすすめプログラムとなります。
 是非ご参加ください！
 枠はアクティブ系プログラムとなります。
 枠はコンディショニング系プログラムとなります。
 枠はフルプログラムとなります。
 枠はジムプログラムとなります。
 枠はキッズスクールとなります。

~プログラム実施についてのご案内~
 参加者皆様の一定のスペースを確保するために全てのスタジオプログラムにおいて、40名の定員を設けさせていただきます。
 その他道具を使用するプログラムは所定の定員数にて実施いたします。(青竹コンディショニングは定員40名)
 プールプログラムにおいては定員25名とし10名以上のご参加がある際は2コースにて実施いたします。

H 運営外様の稼働時を使用したホットプログラム
 インストラクターが代行する際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。
 スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。
 ※安全性の面から開始5分以降のご参加、途中退出はご遠慮ください。
 ※お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

