

2021年 5月3日~9日

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

	5/3 (月・憲法記念日)			5/4 (火・みどりの日)			5/5 (水・こどもの日)			5/7 (金・通常営業)			5/8 (土・通常営業)			5/9 (日・通常営業)		
	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール
9:30																		
10:00																		
11:00		おなかスマート 10:30~10:50		機能改善ヨーガ 木村 10:30~11:15			ディスコワールド 田井 10:30~11:15	フローイン 11:00~11:20		はじめてエアロ 三宮 10:30~11:00	フローイン 10:45~11:05		はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30		ウォーターシェイプ スタッフ 11:15~11:45	かんたんステップ 山根 11:00~11:30		
12:00	らくらくストレッチ スタッフ 11:15~11:45			fight 前田 11:30~12:00	マシン説明会 11:20~11:40	ウォーターシェイプ 近石 11:15~11:45	パワー 北原 11:30~12:00		アクアピクス 田井 11:30~12:00	青物コンディショニング 前田 11:30~12:00			パワーヨーガ 近藤 11:45~12:30	マシン説明会 12:10~12:30		バランスコーディネーション 山根 11:45~12:30		
13:00	キレイになるヨーガ 野上 12:00~12:45			英ユージーボディウェーブ 唐渡 12:15~12:45	定員30名		fight 北原 12:15~12:45			キレイになるヨーガ 野上 12:30~13:15		アクアダンベル 近石 12:30~13:00				ZUMBA 山家 13:00~13:45	マシン説明会 13:10~13:30	
14:00	パワーカーディオ POWER 北原 13:00~13:45			ZUMBA 唐渡 13:00~13:45	寝るだけスッキリ 13:20~13:40		バランスコーディネーション 山根 13:00~13:45		ウォーターシェイプ 殿本 13:15~13:45	fight 前田 13:30~14:00		EASY ホクササイズ 倉田 13:15~13:45				ローインバウト 山根 14:00~14:45	ウォーターバック 倉田 14:15~14:35	アクアダンベル スタッフ 14:15~14:45
15:00	M CENTERGY Chiharu 14:00~14:45	マシン説明会 14:20~14:40		らくらくストレッチ 倉田 14:00~14:30			M CENTERGY 近石 14:45~15:30		ウォーターバック 14:10~14:30	CENTERGY 近石 14:15~14:45	ボディメイク スクール(有料) 14:15~15:00						ボディシェイプ 山家 14:00~14:30	ボディメイク スクール(有料) 14:00~14:45
16:00	fight 前田 15:00~15:45		アクアダンベル 大北 15:15~15:45	かんたんエアロ Chiharu 14:45~15:30	マシン説明会 15:20~15:40		英ユージーボディウェーブ 松本 15:45~16:15	定員30名									ウォーターバック 15:05~15:25	フローイン 15:35~15:55
17:00	ZUMBA 松本 16:00~16:45			EASY ホクササイズ 倉田 15:45~16:15			マシン説明会 16:20~16:40										らくらくストレッチ 倉田 16:15~16:45	アクアサーキット 中村 16:15~16:45
18:00		マシン説明会 17:20~17:40		CENTERGY 近石 16:30~17:15						プレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:45~17:35							fight 中村 17:00~17:45	
19:00										プレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:45~18:35								
20:00	19:30トレーニング終了 (20:00閉館)									ラディカルパワー POWER 北原 19:45~20:30	AQA ZUMBA 橋本 19:45~20:15	19:30トレーニング終了 (20:00閉館)						
										ZUMBA 橋本 20:45~21:30	マシン説明会 20:30~20:50	20:30トレーニング終了 (21:00閉館)						
										フローイン 21:15~21:35								
										22:30トレーニング終了 (23:00閉館)								

INFORMATION

参加者皆様の一定のスペースを確保するために、全プログラム定員制となります。プログラム開始30分前より受付をお願いいたします。いつもマスク着用にご協力いただきありがとうございます。引続きご協力をお願いいたします。

プログラム基本定員 ⇒ **スタジオ : 40名** **プール : 30名**

表記内容

プログラム名
担当者
開始時間

【営業時間】
平日 9:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00
香川県丸亀市田村町1238番地
TEL: 0120-992-386

・インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。
・安全性の面から開始5分以降のご参加・途中退場はご遠慮ください。
・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。

フィットネスクラブレフコ