



プログラムスケジュール

2020年 1月~

レフコ 松山店 愛媛県松山市衣山1-216

0120-025-237 URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 9:00~24:00 祝日 10:00~19:00
 土曜日 10:00~21:00 メンテナンス日 毎週木曜日
 日曜日 10:00~20:00 夏季・年末年始

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール	スタジオ	フィットネス	プール			
9:30	フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル				
10:00		10:00~11:00 ピラティス 川村		9:30~10:15 ピラティス入門 高橋(美)	9:45~10:30 マインドフルフィットネス 盛貴	9:45~10:15 水泳入門 桑村	9:30~10:00 アクティブストレッチ 川村	10:00~10:45 ZUMBA GOLD KOZUE	10:15~10:45 グループ ウォーキング	10:00~10:30 週替わり泳法 高橋(美)	10:00~10:45 ベリーダンス MAIKO	10:15~10:35 骨盤リセット	10:00~10:30 ウォーターシェイプ 高橋(美)								
11:00	10:30~11:00 はじめてエアロ 岸田			10:35~11:20 ボンパ 高橋(美)	10:45~11:30 太極拳 盛貴	11:00~11:45 グループRUN ライト	10:15~11:15 ヨガ 森岡(恵)	11:00~11:45 M GROOVE 中山	10:30~11:00 週替わり泳法 高橋(美)	11:00~11:45 グループ ウォーキング	11:00~12:00 自力整体 森岡(泰)	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美)	10:30~11:30 ピラティス 高橋(美)	10:30~11:30 健康体操 兵頭		10:30~11:30 パワーヨーガ Hana				
12:00	11:15~11:45 はじめてステップ 岸田	11:15~11:45 グループRUN ショート	11:00~11:45 アクアピクス 小中	11:45~12:30 CENTERGY 45 中山	11:45~12:30 骨盤ウォーキング 高橋(美)		11:45~12:15 骨盤美・ボディ 高橋(美)		12:00~12:45 ウェーブリング40 岸田	11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	11:45~12:45 パワーヨーガ SAORI		11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	11:45~12:45 パワーヨーガ SAORI		12:00~12:45 fight 45 MAKI					
13:00	12:00~12:45 かんたんエアロ 森岡(誠)	11:55~12:35 ウェーブリング40 岸田		13:00~13:45 fight 45 MAKI	13:00~13:45 ヒップホップ 村上		12:30~13:00 ヨガ 小倉		13:00~13:45 パレトニック 黒瀬	13:00~13:45 ヒップホップ入門 村上		12:15~13:00 コアパワーヨーガ 西原	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE	13:00~13:45 エンジョイステップ45 西原	13:00~13:45 フリースタイルダンス てんこ	12:45~13:30 アクアピクス 生田	13:15~13:45 fight 30 てんこ				
14:00	13:00~13:45 パレトニック 黒瀬	13:00~13:45 ヒップホップ入門 村上		14:00~14:45 アクアピクス Yuuki			13:15~14:00 ローインパクト 小倉		14:00~14:45 ワークアウトトレーニング 番成	14:00~14:45 フラメンコ カミヤダンス		13:30~14:15 ヒップホップ入門 森岡(誠)	13:30~14:30 ファットバーナー 西原	14:00~14:45 ボディメイク 松尾	14:00~14:45 乗々エアロ 生田	14:15~14:45 クロール50M	14:15~15:00 ZUMBA 藤井	14:00~15:00 ピラティス 松浦			
15:00	14:00~14:45 ZUMBA KANAKO	14:00~14:45 ワークアウトトレーニング 番成	14:00~14:45 スイムトレーニング45	14:15~15:00 ローインパクト 森岡(誠)	14:00~14:45 フラメンコ カミヤダンス		14:30~15:30 癒しのヨーガ 森岡(誠)		15:00~16:00 ヨガ AKIYO	15:05~15:50 ZUMBA MOCO		14:45~15:45 フラダンス 滝口	14:30~15:15 アロマストレッチ	15:00~15:20 骨盤リセット	15:00~16:00 インター 松尾	15:00~15:20 骨盤リセット	15:15~15:45 fight 30 丸岡	15:15~16:15 ヨガ 森岡(恵)	15:15~15:45 fight 30 丸岡		
16:00	15:15~16:15 ファットバーナー 松尾	15:00~16:00 ヨガ AKIYO		15:15~15:45 fight 30 YUUKI	15:05~15:50 ZUMBA MOCO		15:15~16:00 ボディメイク 松尾		16:00~16:45 ハイ&ロー 栗田	16:00~16:45 ハイ&ロー 栗田		15:30~16:00 ピラティス入門 SAORI	16:00~17:00 ハタヨーガ 松本	16:15~17:15 ヨガ 津田	16:15~17:15 ヨガ 津田	16:30~17:50 骨盤リセット	16:30~17:15 ヨガ 津田	16:30~17:15 fight 30 森岡(恵)	16:30~17:15 fight 30 森岡(恵)		
17:00	16:30~17:30 社交ダンススクール 松尾	16:20~17:05 パレエ入門 高橋(由)		16:00~16:45 ハイ&ロー 栗田	16:30~17:15 ヒーリングヨガ		16:15~17:00 アロマストレッチ 松尾		17:00~17:30 パレエ入門 高橋(由)	16:30~17:15 ヒーリングヨガ		16:00~17:00 ハタヨーガ 松本	16:30~17:30 パレエスクール 高橋(由)	17:30~19:00 パレエスクール 高橋(由)	17:30~19:00 パレエスクール 高橋(由)	18:00~18:45 グループRUN トラック	17:00~17:45 グループRUN トラック	17:00~17:45 グループRUN トラック	17:00~17:45 グループRUN トラック		
18:00		16:20~17:05 パレエ入門 高橋(由)		16:30~17:15 ヒーリングヨガ			18:30~19:30 パレエ 高橋(由)		18:45~19:15 ピラティス入門 Yuuki	19:00~20:00 ヨガ 森岡(恵)		19:15~20:00 ローインパクト 古谷	19:15~20:00 fight 45 MAKI	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田		
19:00	18:45~19:15 ピラティス入門 Yuuki	19:15~20:00 ウェーブリング 古谷		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:00~20:00 ヨガ 森岡(恵)		19:30~20:00 fight 30 本田		19:30~20:00 fight 20 Yuuki	19:00~20:00 ZUMBA KANAKO		19:30~20:00 fight 30 本田	19:30~19:50 全身ストレッチ	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田	19:00~19:45 fight 45 本田		
20:00	19:30~20:00 fight 20 Yuuki	19:15~20:00 ウェーブリング 古谷		20:00~20:45 グループRUN トラック	20:00~20:30 ウォーターシェイプ		20:00~20:45 ピラティス入門 SAORI		20:15~21:00 fight 45 中山	20:15~21:00 fight 45 中山		20:15~21:00 fight 45 中山	20:15~21:00 ワークアウトトレーニング 番成	20:15~20:45 fight 45 中山	20:15~20:45 fight 45 中山	20:15~20:45 fight 45 中山	20:15~20:45 fight 45 中山	20:15~20:45 fight 45 中山	20:15~20:45 fight 45 中山		
21:00	20:15~21:00 fight 45 中山	20:15~20:45 はじめてエアロ 古谷	20:15~20:45 はじめてスイムトレーニング	20:15~21:00 fight 45 中山	20:15~21:00 fight 45 中山		20:15~21:00 fight 45 中山		21:00~21:20 全身シェイプ	21:00~21:20 全身シェイプ		21:00~21:20 全身シェイプ	21:00~21:45 グループRUN トラック	21:00~21:45 グループRUN トラック	21:00~21:45 グループRUN トラック	21:00~21:45 グループRUN トラック	21:00~21:45 グループRUN トラック	21:00~21:45 グループRUN トラック	21:00~21:45 グループRUN トラック		
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:15~22:00 パワーカーディオ45 中山	21:30~21:50 全身ストレッチ	21:15~22:00 fight 45 中山	21:20~22:05 ピラティス入門 MAI		21:20~22:05 fight 45 中山		21:15~22:00 ローインパクト 松尾	21:20~22:05 ピラティス入門 MAI		21:15~22:00 ローインパクト 松尾	21:15~22:00 fight 45 中山	21:15~22:00 fight 45 中山	21:15~22:00 fight 45 中山	21:15~22:00 fight 45 中山	21:15~22:00 fight 45 中山	21:15~22:00 fight 45 中山	21:15~22:00 fight 45 中山		
23:00	22:15~22:45 グループRUN ショート	22:15~22:45 グループRUN ショート		22:15~23:00 fight 45 中山	22:15~23:15 社交ダンススクール 松尾		22:15~23:00 fight 45 中山		22:15~22:45 グループRUN ショート	22:15~23:15 社交ダンススクール 松尾		22:15~22:45 グループRUN ショート	22:15~22:45 fight 30 丸岡	22:15~22:45 fight 30 丸岡	22:15~22:45 fight 30 丸岡	22:15~22:45 fight 30 丸岡	22:15~22:45 fight 30 丸岡	22:15~22:45 fight 30 丸岡	22:15~22:45 fight 30 丸岡		
23:30	23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了		

U-BOUND 45
 始めの15分はエレメント(動きの説明)を行います。
 プログラムは30分間となります。 ※火曜限定

※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。

- マークは、初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
- マークは、床暖を使用しておりますので、心地よいあたたかさの中でレッスンをおこないます。
- マークは定員制のレッスンです。 ※2階ジムカウンターにて受付ください。
- マークは有料スクールです。 ※お申込みの際は、フロントまでお問合せください。

インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、携帯サイト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。