

# フィットネスクラブ レフコ松山店

3月30日 月曜日		3月31日 火曜日	
フィットネス スタジオ	ジム	フィットネス スタジオ	ジム
10:00			
10:00~10:45 ピラティス 川村			
	10:30~10:50 全身ストレッチ	10:30~11:15 マインドフル フィットネス 盛實	10:30~10:50 全身ストレッチ
11:00			
11:15~12:00 かんたんステップ 岸田			
12:00		12:00~12:45 グループファイト MAKI	
13:00			
13:00~13:45 バレトン 黒瀬			13:30~13:50 全身シェイプ
14:00		13:45~14:30 フラメンコ カミヤダンス	
15:00		15:00~15:45 ZUMBA MOCO	
15:00~15:45 バレエ入門 高橋(由)	15:30~15:50 全身ストレッチ		15:30~15:50 全身ストレッチ
16:00			
17:00	<p>一定のスペースを確保するため、全プログラムに定員を設けさせていただいております。(スタジオ定員30名) また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。</p>		
18:00			
19:00	19:00~19:30 ユーバウンド Yuuki		
20:00		19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	
20:00~20:45 かんたんエアロ 古谷	20:00~20:20 全身シェイプ		
21:00		20:30~21:15 ローインパクト 松尾	21:00~21:20 全身シェイプ
21:15~22:00 ZUMBA 藤井			
22:00			
23:00			
23:30トレーニング終了		23:30トレーニング終了	