

フィットネスクラブ レフコ松山店

3月23日 月曜日	
フィットネス スタジオ	ジム
10:00~10:45 ピラティス 川村	10:30~10:50 全身ストレッチ
11:15~12:00 かんたんステップ 岸田	
12:30~13:15 かんたんエアロ 森岡(誠)	
13:45~14:30 ZUMBA KANAKO	
15:00~15:45 ヨガ AKIYO	15:00~15:20 全身ストレッチ
19:00~19:30 ユーバウンド Yuuki	
20:00~20:45 かんたんエアロ 古谷	20:00~20:20 全身シェイプ
21:15~22:00 ZUMBA 藤井	
23:30トレーニング終了	

3月24日 火曜日	
フィットネス スタジオ	ジム
10:30~11:15 マインドフル フィットネス 盛實	11:00~11:20 全身シェイプ
12:00~12:45 グループファイト MAKI	
13:15~14:00 ヒップホップ 村上	
15:00~15:45 ZUMBA MOCO	15:00~15:20 全身ストレッチ
19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	
20:30~21:15 ローインパクト 松尾	
23:30トレーニング終了	

3月25日 水曜日	
フィットネス スタジオ	ジム
10:15~11:00 ヨガ 森岡(誠)	10:30~10:50 全身ストレッチ
11:45~12:30 骨盤・美・ボディ 高橋(美)	
13:00~14:00 ヒップホップ入門 森岡(誠)	
14:30~15:15 ウェーブリング 小倉	
15:30~15:50 全身ストレッチ	
19:00~19:30 ユーバウンド30 MAKI	
20:00~20:45 ピラティス入門 SAORI	20:00~20:20 全身シェイプ
21:15~22:00 パワーヨガ 水木	
23:30トレーニング終了	

3月27日 金曜日	
フィットネス スタジオ	ジム
10:00~10:45 ベリーダンス MAIKO	10:30~10:50 全身シェイプ
11:15~12:00 自力懸体 森岡(誠)	
12:30~13:15 ZUMBA KOZUE	13:00~13:20 全身ストレッチ
13:45~14:30 ローインパクト 西原	
15:00~15:45 フラダンス 滝口	
19:00~19:45 ローインパクト 古谷	
20:15~21:00 ワークアウト トレーニング 富成	20:30~20:50 全身シェイプ
21:30~22:00 ZUMBA 藤井	
23:30トレーニング終了	

2020年3月23日~3月29日迄

3月28日 土曜日	
フィットネス スタジオ	ジム
10:30~11:15 健康体操 兵藤	10:30~10:50 全身ストレッチ
11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	
13:00~13:45 楽々エアロ 生田	
15:15~16:00 ヨガ45 津田	15:30~15:50 全身シェイプ
19:00~19:45 グループファイト 本田	
20:30トレーニング終了	

3月29日 日曜日	
フィットネス スタジオ	ジム
10:30~11:15 パワーヨガ Hana	11:00~11:20 全身ストレッチ
11:45~12:30 グループファイト MAKI	
13:00~13:30 ユーバウンド30 てんこ	
14:00~14:45 ピラティス 松浦	
15:15~16:00 グループグループ 森岡(誠)	15:30~15:50 全身ストレッチ
19:30トレーニング終了	

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。