フィットネスクラブレフコ松山店

プログラムスケジュール

2020年8月

Mon.

フィットネススタジオ	プール
10：15~11：00 ピラティス 川村	
	11：00~11：45 アクアビクス 小中
12：00~12：45 かんたんエアロ 森岡(誠)	
13：30~14：15 ヨーガ AKIYO	
15：00~15：45 ZUMBA KANAKO	
19：00~19：30 ジェイブファイト スタッフ	
20：00~20：45 グループセンタジー 中山	
21：15~22：00 パワーカーディオ 中山	

22:30トレーニング終了

Tue.

フィットネススタジオ	プール
11：00~11：45 ピラティス 高橋（美）	
12：15~12：45 グループファイト 中山	12：15~13：00 アクアビクス YUUKI
13：30~14：15 ローインパクト 森岡（誠）	
15：00~15：45 ヒーリングヨガ 屋良	
19：00~19：45 ヨーガ 森岡（恵）	
20：15~21：00 グループグルーヴ 森岡（恵）	
21：30~22：00 U-BOUND 本田	

22:30トレーニング終了

Wed.

フィットネススタジオ	プール
10：15~11：00 ZUMBA GOLD KANAKO	
11：45~12：30 骨盤・美ボディ 高橋（美）	
	12：30~13：00 アクアビクス 本田
13：00~13：30 グループセンタジー 屋良	
14：00~14：45 グループファイト 小倉	
	15：00~16：00 泳法スクール 熊村 ¥
19：00~19：30 U-BOUND MAKI	
20：00~20：45 グループファイト 中山	
21：15~22：00 パワーヨーガ 水木	

22:30トレーニング終了

Fri

フィットネススタジオ	プール
10：30~10：50 骨盤リセット スタッフ	
	10：40~11：40 泳法スクール 高橋（美） ¥
11：30~12：15 ZUMBA KOZUE	
12：45~13：30 パワーヨガ 屋良	
	13：40~14：40 泳法スクール 熊村 ¥
14：15~15：00 グループグルーヴ 中山	
16：30~17：30 バレエスクール 高橋（由） ¥	
19：00~19：45 グループファイト 丸岡	
20：15~20：45 グループセンタジー MAKI	
21：15~22：00 ZUMBA 藤井	

22:30トレーニング終了

Sat.

フィットネススタジオ	プール
10：30~11：15 ピラティス 高橋（美）	
11：45~12：30 ローインパクト 西原	
13：00~13：30 グループセンタジー 中山	13：00~13：45 アクアビクス 生田
14：00~14：45 グループグルーヴ 中山	
15：15~16：00 グループファイト 本田	
16：30~17：00 全身ストレッチ スタッフ	
17：30~19：00 バレエスクール 高橋（由） ¥	

20:30トレーニング終了

Sun.

フィットネススタジオ	プール
12：00~12：45 グループファイト MAKI	
13：15~13：45 U-BOUND てんこ	
14：15~15：00 ZUMBA 藤井	
15：30~16：00 ラディカルパワー 丸岡	
16：30~17：15 ヨーガ 森岡(恵)	

19:30トレーニング終了

スタジオ参加が初めての方へ

ファーストトライゾーン設置中！

新規でご入会された方
スタジオ初参加の方

事前予約ＯＫ

詳しくはお近くのスタッフまでお問い合わせください

マスク着用のご協力をお願い致します

担当インストラクターは飛沫感染防止のため
マスク等をつけてプログラムを実施いたします
ご参加される皆様も安全性を確保し
マスクを極力ご着用頂きますようお願い致します

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**よりジム・プールカウンターで受付を開始いたします。
着替えを済まされたうえでご予約をお願い致します。
連続でのご参加はご遠慮ください（基本お1人様１日１本）。

Fスタジオ 30 名　プール 20 名