

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9月

	Mon.			Tue.			Wed.			Fri.			Sat.			Sun.		
	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール
10:00																		
10:30~11:00	ピラティス 川村			10:15~10:35 骨盤リセット スタッフ			10:30~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO			10:15~10:35 骨盤リセット スタッフ			10:30~11:00 ピラティス 高橋(美)					
11:00		11:00~11:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥	11:00~11:30 アクアピクス 小中	11:15~11:45 ピラティス 高橋(美)	11:00~11:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥			11:00~11:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		11:00~11:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美) ¥						
12:00	12:00~12:30 かんたんエアロ 森岡(恵)		11:45~12:15 アクアピクス 小中				11:45~12:15 骨盤・美ボディ 高橋(美)			11:30~12:00 ZUMBA KOZUE			11:45~12:15 かんたんエアロ 西原					
13:00									12:30~13:00 アクアピクス YUUKI			12:30~13:00 アクアピクス 本田		12:30~13:00 かんたんエアロ 西原				
14:00	13:30~14:00 ヨガ AKIYO			13:30~14:00 ローインパクト 森岡(恵)			13:00~13:30 グループセンタジー 藤原			13:15~13:45 パワーヨガ 藤原			13:15~13:45 グループグループ 中山		13:00~13:30 アクアピクス 生田	13:00~13:30 グループファイア MAKI		
15:00		14:00~14:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥			14:00~14:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		14:00~14:30 グループファイア 小倉	14:00~14:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		14:15~14:45 グループグループ 中山	14:00~14:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥	13:40~14:40 泳法スクール 森村 ¥	14:00~14:30 グループセンタジー 中山			14:00~14:30 U-BOUND てんこ		
16:00	15:00~15:30 ZUMBA KANAKO			15:15~15:45 ヒーリングヨガ 藤原									14:45~15:15 グループファイア 本田			15:00~15:30 ZUMBA 藤井		
17:00														15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ				
18:00																		
19:00																		
20:00				19:30~20:00 ヨガ 森岡(恵)			19:15~19:45 U-BOUND MAKI											17:00~17:30 シェイプファイア スタッフ
21:00	20:15~20:45 グループセンタジー 中山	20:00~20:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		20:15~20:45 グループグループ 森岡(恵)	20:00~20:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		20:15~20:45 グループファイア 中山	20:00~20:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥		20:15~20:45 グループセンタジー MAKI	20:00~20:45 グループトレーニング 高橋(美) ¥							17:30~19:00 バレエスクール 高橋(由) ¥
22:00	21:00~21:30 パワーカーディオ 中山			21:15~21:45 U-BOUND 本田			21:15~21:45 パワーヨガ 水木			21:15~21:45 ZUMBA 藤井								
	22:30トレーニング終了			22:30トレーニング終了			22:30トレーニング終了			22:30トレーニング終了			20:30トレーニング終了			19:30トレーニング終了		

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。  
 着替えを済ませ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)。

<b>Fスタジオ</b>	<b>30名</b>	<b>プール</b>	<b>20名</b>
<b>Nスタジオ</b>	<b>20名</b>		