

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

2021年1月

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール			
9:00																								
10:00		9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			9:15~9:45 LES MILLS SH'BAM ビギナー			9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー													
		9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS CXWORX ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー													
10:15~11:00	10:15~11:00 ピラティス 川村	10:25~10:55 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー		10:15~10:35 運動だけスタッフ	10:25~10:55 LES MILLS CXWORX ビギナー		10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE		10:15~10:35 運動だけスタッフ	10:25~10:55 LES MILLS SH'BAM ビギナー		10:15~10:35 運動だけスタッフ	10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE		10:30~11:15 ピラティス 高橋(由)	10:40~11:40 泳装スクール 高橋(由)		10:30~11:15 ピラティス 高橋(由)	10:40~11:40 泳装スクール 高橋(由)		10:15~11:00	10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	
11:00	11:15~12:00 ボディメイクスクール スタッフ	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 アクアピクス 小中	11:00~11:45 ピラティス 高橋(由)	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM			11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT		11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE		11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE										
12:00		11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~12:30 グループフィット 丸岡	11:50~12:35 LES MILLS BODYBALANCE		11:45~12:30 音響・美ボディ 高橋(由)	11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM			11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT			11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT		11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT		11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT		11:55~12:40 LES MILLS SH'BAM	11:55~12:40 LES MILLS SH'BAM	
13:00		12:45~13:15 LES MILLS CXWORX		12:45~13:15 おなかスマート スタッフ	12:45~13:15 LES MILLS SH'BAM		13:00~13:45 グループセンタジー 中山	12:45~13:15 LES MILLS CXWORX	13:00~13:45 アクアピクス 生田		12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE		13:00~13:45 グループセンタジー 中山	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE		12:50~13:35 ローンバウト 西原	12:35~13:05 LES MILLS CXWORX		12:50~13:35 ローンバウト 西原	13:10~13:40 LES MILLS BODYBALANCE		13:00~13:45 グループフィット 本田	13:00~13:45 LES MILLS CXWORX	
14:00	13:30~14:15 ヨガ AKIYO	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM		13:30~14:15 ローンバウト 高橋(由)	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT			13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE			13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM		13:15~14:00 パワーヨガ 高橋	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM	13:30~14:30 泳装スクール 高橋									
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT		14:30~15:15 ボディメイクスクール スタッフ	14:10~14:40 LES MILLS CXWORX		14:00~14:45 ローンバウト 小道	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~15:00 泳装スクール 高橋		14:10~14:40 LES MILLS CXWORX		14:15~15:00 グループ 中山	14:10~14:40 LES MILLS CXWORX								14:10~14:40 U-BOUND 本田	14:25~15:10 LES MILLS BODYPUMP	
16:00	15:30~16:00 主眼ストレッチ スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE		15:20~15:50 運動だけスタッフ	14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE		15:15~15:35 運動だけスタッフ	14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM		15:15~16:00 ボディメイクスクール スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT		15:15~16:00 ボディメイクスクール スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT		14:40~15:25 グループセンタジー MAKI	14:55~15:25 LES MILLS CXWORX		14:40~15:25 グループセンタジー MAKI	14:55~15:25 LES MILLS CXWORX		15:00~15:45 ZUMBA 藤井	15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	15:20~15:50 LES MILLS CXWORX		15:30~16:15 ヒーリングヨガ 藤原	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM			15:20~15:50 LES MILLS CXWORX			15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP			15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP		15:45~16:15 ラディカルパワー 丸岡	15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP		15:45~16:15 ラディカルパワー 丸岡	15:30~16:00 LES MILLS BODYPUMP		16:00~16:45 ヨガ 高橋(由)	16:05~16:50 LES MILLS SH'BAM	
18:00		16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー			16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM ビギナー			16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM ビギナー			16:30~17:00 LES MILLS CXWORX ビギナー		16:30~17:00 全編ストレッチ スタッフ	16:05~16:35 LES MILLS SH'BAM		16:30~17:00 全編ストレッチ スタッフ	16:40~17:10 LES MILLS CXWORX			16:55~17:40 LES MILLS CXWORX	
19:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー			17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー			17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE			17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE				
		17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS CXWORX ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			17:50~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT			17:50~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT				
19:00		18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			18:15~18:45 LES MILLS CXWORX			18:40~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT			18:40~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT				
		18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE			18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP			18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT			18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT			18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP			19:30~19:00 ピラティス 高橋(由)			19:30~19:00 ピラティス 高橋(由)				
19:00	19:15~20:00 グループフィット 丸岡	19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP		19:15~20:00 ヨガ 藤原	19:25~19:55 LES MILLS CXWORX		19:15~20:00 ZUMBA GOLD KANAKO	19:25~19:55 LES MILLS CXWORX		19:15~20:00 グループセンタジー 中山	19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM		19:15~20:00 グループセンタジー 中山	19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM										
20:00		20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	プールのご利用 は 18:00まで		20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	プールのご利用 は 18:00まで		20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	プールのご利用 は 18:00まで		20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	プールのご利用 は 18:00まで		20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	プールのご利用 は 18:00まで									
		20:50~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT			20:50~21:20 LES MILLS BODYBALANCE			20:50~21:20 LES MILLS SH'BAM			20:50~21:20 LES MILLS SH'BAM			20:50~21:20 LES MILLS SH'BAM										
21:00		21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE			21:25~21:55 LES MILLS SH'BAM			21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT			21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT			21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT										
22:00		22:00~22:30 LES MILLS CXWORX		21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:25~21:55 LES MILLS SH'BAM		21:15~22:00 パワーヨガ 水木	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT		21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:25~21:55 LES MILLS CXWORX		21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:25~21:55 LES MILLS CXWORX										
		22:30トレーニング終了			22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP			22:00~22:30 LES MILLS CXWORX			22:00~22:30 LES MILLS CXWORX			22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP										

ワークアウトスタジオへご参加の方へ
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。
お着替えを済ませら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)。
使用されたマット・器具はご自身で消毒いただきますようお願い致します

バーチャルプログラムへご参加の方へ
入室は自由ですが、他の方にご配慮いただき入室をお願い致します
定員はございませんが参加人数によりご参加できない場合がございます
ご参加後は、使用されたマットのアルコール消毒や
床が汚れた際はアルコールやマッパでの清掃のご協力をお願い致します

ワークアウトスタジオ **35名** プール **30名**

19:30トレーニング終了

20:30トレーニング終了

プールのご利用は 18:00まで

プールのご利用は 18:00まで