

プログラムスケジュール 4月

フィットネスクラブレフコ松山店

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	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア
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			9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP ビギナー							
11:00		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 CORE ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー							
12:00	10:15~11:00 ピラティス 川村	10:25~10:55 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:25~10:55 LES MILLS CORE ビギナー	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:15~10:35 走るだけスッキリ スタッフ	10:25~10:55 LES MILLS SH'BAM ビギナー	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで						
13:00	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 ピラティス 高橋(純)	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM	11:00~11:45 ピラティス 高橋(純)	11:30~11:50 ウォーターバップ 定員:6名	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30~11:50 ウォーターバップ 定員:6名	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30~11:50 ウォーターバップ 定員:6名	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~11:50 ウォーターバップ 定員:6名	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~11:50 ウォーターバップ 定員:6名						
14:00	12:15~13:00 かんたんエアロ 趣味(中)	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:30 グループファイト 丸尾	11:50~12:35 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:30 グループファイト 丸尾	12:45~13:15 おなかスマート スタッフ	11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM	12:45~13:15 おなかスマート スタッフ	11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM	12:45~13:15 おなかスマート スタッフ	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	12:45~13:15 おなかスマート スタッフ	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE	12:45~13:15 おなかスマート スタッフ						
15:00	13:30~14:15 ヨガ AKIYO	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名	13:15~14:00 バーンヨガ 直良	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM	13:30~13:50 ウォーターバップ 定員:6名						
16:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:10~14:40 LES MILLS CORE	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:00~14:45 ローンバウト 小濱	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:15~15:00 ローンバウト 西原	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:10~14:40 LES MILLS CORE	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで						
17:00	15:30~16:00 全米スリッシュ スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE	14:30~15:15 ボディメイクスクール スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP	14:30~15:15 ボディメイクスクール スタッフ	15:15~15:35 走るだけスッキリ スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM	15:15~15:35 走るだけスッキリ スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM	15:15~15:35 走るだけスッキリ スタッフ	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	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:15~16:00 ボディメイクスクール スタッフ						
18:00	16:15~17:15 ハルエスクール 高橋(由)	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:30~16:15 ヨガ 直良	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:30~16:15 ヨガ 直良	15:55~16:25 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:55~16:25 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:55~16:25 LES MILLS CORE	16:05~16:35 LES MILLS SH'BAM	15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP	15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	16:05~16:35 LES MILLS SH'BAM	15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP						
19:00	17:15~17:45 ハルエスクール 高橋(由)	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:00 ボディメイクスクール スタッフ	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:00 ボディメイクスクール スタッフ	17:05~17:35 LES MILLS CORE	16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM	17:05~17:35 LES MILLS CORE	16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM	17:05~17:35 LES MILLS CORE	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:00 LES MILLS CORE						
20:00	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:45 LES MILLS CORE	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT						
21:00	18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM	18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 LES MILLS SH'BAM	18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP	18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:50~19:20 LES MILLS BODYPUMP						
22:00	19:15~20:00 グループファイト 丸尾	19:25~19:55 LES MILLS BODYPUMP	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:25~19:55 LES MILLS CORE	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:00~19:45 ボディメイクスクール スタッフ	19:25~19:55 LES MILLS CORE	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:25~19:55 LES MILLS CORE	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:15~20:00 グループファイト 直良	19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで						
23:00	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:30~20:50 ローンバウト 定員:8名	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~20:50 ローンバウト 定員:8名	20:15~21:00 グループファイト 中山	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:15~21:00 グループファイト 中山	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:15~21:00 グループファイト 中山	20:30~20:50 ウォーターバップ 定員:6名	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:15~21:00 グループファイト 中山	20:30~20:50 ウォーターバップ 定員:6名	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE						
24:00	21:15~22:00 パワーカートイオ 中山	21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:25~21:55 LES MILLS SH'BAM	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:15~22:00 パワーヨガ 水木	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:25~21:55 LES MILLS BODYPUMP	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:25~21:55 LES MILLS BODYPUMP	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで						
25:00	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE		22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP		22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP		22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS CORE							
26:00	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	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	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	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	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	22:30トレーニング終了

19:30トレーニング終了

ワークアウトスタジオ 35名

20:30トレーニング終了

プログラム開始30分前のジム・プールカウンターで受付を開始いたします。
 最終入浴時間までに入浴・プールをご利用いただけます。
 最終でのご参加はご遠慮ください(基本お1人様1日1回)。
 使用されたマットや器具はご自身で用意いただきませうようお願いいたします

プール			
※プールエリアは全ての曜日で18:00までのご利用です			
月	火	水	金
11:00~11:45 アクアピクス 小中	12:15~13:00 アクアピクス YUUKI	13:00~13:45 アクアピクス 生田	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(純) ¥
アクアピクス: 30名 泳法スクール: 8名		14:00~16:00 泳法スクール ¥	13:30~14:30 泳法スクール ¥