

プログラムスケジュール 7月

フィットネスクラブレフコ松山店

時間	月			火			水			木			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
9:00																		
10:00		9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE			9:15~9:45 LES MILLS SH'BAM			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 BODYCOMBAT ビギナー				
10:00		9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP*1 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 BODYBALANCE ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー				
10:15~11:00	10:25~10:55 LES MILLS BODYCOMBAT 川村		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 高橋(純)			10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE 高橋(純)			10:25~10:55 LES MILLS SH'BAM 高橋(純)			10:25~10:55 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋(純)			10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
11:00		11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE			11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM			11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT			11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT			11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE				
11:00	11:15~11:45 U-BOUND YUKI		11:30~11:50 マッサーグローラー 定員:5名			11:30~11:50 マッサーグローラー 定員:6名		11:30~11:50 マッサーグローラー 定員:6名			11:30~11:50 マッサーグローラー 定員:6名			11:30~11:50 マッサーグローラー 定員:6名			11:30~11:50 マッサーグローラー 定員:6名	
12:00		11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT			11:50~12:35 LES MILLS BODYBALANCE			11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM			11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT			11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT				
12:00	12:15~13:00 かんたんエアロ 読時(由)		12:15~13:00 ブルーブルーゴ 中山			12:15~13:00 ブルーブルーゴ 中山		12:30~13:00 ブルーブルーゴ 丸尾			12:15~13:00 ZUMBA KOZUE			12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE			12:15~13:00 選替わりプログラム	
13:00		12:45~13:15 LES MILLS CORE			12:45~13:15 LES MILLS SH'BAM			12:45~13:15 LES MILLS CORE			12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE			12:35~13:05 LES MILLS CORE			12:45~13:15 LES MILLS CORE	
13:00		13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM			13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT			13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE			13:15~14:00 ブルーペンタター 黒川			13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM			13:15~14:00 ブルーペンタター 黒川	
13:00	13:30~14:15 ヨガ AKIYO		13:30~13:50 ウォーターハップ 定員:6名			13:30~13:50 ウォーターハップ 定員:6名		13:30~13:50 ウォーターハップ 定員:8名			13:30~13:50 おなかスマート 定員:8名			13:30~13:50 おなかスマート 定員:8名			13:30~13:50 おなかスマート 定員:8名	
14:00		14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:10~14:40 LES MILLS CORE			14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:10~14:40 LES MILLS CORE			14:10~14:40 LES MILLS CORE	
14:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO		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 サポートプログラムの 予約制:3名まで		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 サポートプログラムの 予約制:3名まで			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 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
15:00		14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE			14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP			14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM			14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT			14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT			14:45~15:15 ブルーペンタター 丸尾	
15:00		15:20~15:50 LES MILLS CORE			15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM			15:20~15:50 LES MILLS CORE			15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP			15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP			15:20~15:50 ZUMBA 黒井	
15:00	15:30~16:00 全巻ストレッチ スタッフ		15:15~16:00 ヒーリングヨガ 黒川			15:15~16:00 ヒーリングヨガ 黒川		15:15~16:00 ストレッチーズ 定員:20名			15:30~16:15 全巻ストレッチ スタッフ			15:30~16:00 全巻ストレッチ スタッフ			15:30~16:00 全巻ストレッチ スタッフ	
16:00		15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP			15:55~16:25 LES MILLS CORE			15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP			15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE			15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE			15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	
16:00		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 CORE ビギナー			16:30~17:00 LES MILLS CORE ビギナー			16:30~17:00 LES MILLS CORE ビギナー	
17:00		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 BODYBALANCE ビギナー			17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー	
17:00	17:15~17:15 ハイエスクール 高橋(由)				17:40~18:10 LES MILLS CORE ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー			17:40~18:10 LES MILLS CORE ビギナー	
18:00		17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM ビギナー			18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT			18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:15~18:45 LES MILLS CORE	
18:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM			18:50~19:20 LES MILLS CORE			18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE			18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE			18:50~19:20 LES MILLS CORE	
19:00		18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE			19:25~19:55 LES MILLS CORE			19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT			19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT			19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM			19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM	
19:00	19:00~19:30 U-BOUND YUKI		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 サポートプログラムの 予約制:3名まで		19:30~19:50 おなかスマート 定員:8名			19:15~20:00 ZUMBA KANAKO			19:15~20:00 ブルーペンタター 丸尾			19:30~19:50 おなかスマート 定員:8名	
20:00		19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT			20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT			20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE			20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP			20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP			20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	
20:00	20:00~20:45 ブルーペンタター 中山		20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで			20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで		20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで			20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで			20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで			20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
21:00		20:50~21:20 LES MILLS CORE			20:50~21:20 LES MILLS SH'BAM			20:50~21:20 LES MILLS BODYPUMP			20:50~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT			20:50~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT			20:50~21:20 LES MILLS CORE	
21:00	21:00~21:30 ブルーペンタター 本田		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 サポートプログラムの 予約制:3名まで		21:30~21:50 おなかスマート 定員:8名			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 サポートプログラムの 予約制:3名まで			21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
22:00		21:25~21:55 LES MILLS BODYPUMP			21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE			21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT			21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE			21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE			21:25~21:55 LES MILLS CORE	
22:00		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT			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			22:00~22:30 LES MILLS CORE	
22:30	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		

**レフコ
ホスト**

選替わり
プログラム
スケジュール

4日 森岡(誠)
かんたん
ダンスエアロ

11日 川村
ピラティス

18日 西原
ローインパクト

11:15~12:00
サポートプログラムの
予約制:3名まで

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分前よりジム・プールカウンターで受付を開始いたします。
お申し込みを済ませられたうえで予約をキャンセルいたします。
遅刻でのキャンセルはできません(当日1時以降は1名1本)。
使用されたマットや用具は各自で清掃いただきますようお願いいたします

プール			
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 YUKI	14:00~15:00 泳法スクール 黒井	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(有料)			12:15~12:45 アクアピクス
※プールエリアは全て土曜日の18:00までのご利用です			13:30~14:30 泳法スクール