

# プログラムスケジュール 8月

# フィットネスクラブレフコ松山店

時間	月			火			水			木		
	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												
9:45~10:30	ピラティス 小川											
10:00												
10:45~11:15	ほじくエアロ 栗田											
11:00												
11:30~12:00	ウェーブリング 栗田 定員:20名											
12:00												
12:15~13:00	かんたんエアロ 篠崎(由)											
13:00												
13:15~13:45	U-BOUND YUKI											
14:00												
14:00~14:45	ヨガ AKIYO											
15:00												
15:00~15:45	ZUMBA KANAKO											
16:00												
16:15~17:15	バレエスクール 高橋(由)											
17:00												
17:05~17:35	¥											
18:00												
18:00~18:30	¥											
18:30~19:05	¥											
19:00												
19:00~19:30	U-BOUND YUKI											
19:25~19:55												
20:00												
20:00~20:45	グループエクササイズ 中山											
20:15~21:00	グループエクササイズ 中山											
20:30~21:00	グループエクササイズ 中山											
21:00												
21:00~21:30	グループエクササイズ 本田											
21:25~21:55												
22:00												
22:00~22:30												
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		

時間	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
9:00						
9:00	レフコ オススメ** 週替わりプログラムスケジュール 1日 川村 ①かんたんステップ ②ピラティス 8日 森岡(誠) ①ヒップホップ入門 ②癒しのヨガ 22日 川村 ①かんたんステップ ②ピラティス 29日 西原 ①ローインパクト ②コアパワーヨガ					
10:00						
10:30~11:15	ピラティス 高橋(由)					
11:00						
11:05~11:50						
11:15~12:00						
11:45~12:30	かんたんエアロ 西原					
12:00						
12:00~12:45						
12:30~12:50	癒しだけスクリ 定員:8名					
13:00						
12:50~13:35	西原					
13:00~13:30	プティカバルパワ- 中山					
13:45~14:15						
14:00						
13:50~14:35	グループエクササイズ 中山					
14:20~14:50						
14:30~14:50	ウォーターハップ 定員:6名					
14:45~15:15	丸尾					
15:00						
14:55~15:25						
15:00~15:45						
15:30~16:00	全米ストレッチ スタッフ					
15:55~16:25						
16:00						
16:05~16:35						
16:40~17:10						
17:00						
17:05~17:35						
17:40~18:10						
17:50~18:20						
18:00						
17:30~19:00	バレエスクール 高橋(由)					
18:25~19:10						
19:00						
19:00~19:30						
19:15~19:45						
19:30~19:50	ウォーターハップ 定員:6名					
20:00						
20:00~20:45						
20:15~21:00						
20:30~21:00						
21:00						
21:00						
21:00						
21:15~22:00						
21:30~21:50	グループエクササイズ 定員:8名					
22:00						
22:00~22:30						
22:30	20:30トレーニング終了			20:30トレーニング終了		
22:00	ワークアウトスタジオ 35名			クロスワークアウトスタジオ 20名		
22:00	プール					
22:00	月	火	水	木	金	土
22:00	11:00~11:45 アクアピクス 小川	12:15~13:00 アクアピクス YUKI	14:00~15:00 泳法スクール 高橋(由)	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(由)	12:15~12:45 アクアピクス 小川	13:30~14:30 泳法スクール 高橋(由)
22:00	アクアピクス:30名 泳法スクール:8名(有料) ※プールエリアは全ての日曜日で18:00までのご利用です					