

プログラムスケジュール 9月

フィットネスクラブレフコ松山店

	月	火	水	金	土	日
9:00	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ
		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	9:45~10:30 ピラティス 川村	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 SH'BAM	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM	9:50~10:20 LES MILLS SH'BAM
		10:00~10:45 太極拳 盛貴	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:15~11:00 ヒーリングヨガ 慶良	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ
11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ 岸田	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM	11:15~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:15~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE
		11:00~11:45 ピラティス 高橋(美)	11:00~11:45 ピラティス 高橋(美)	11:30~12:15 骨盤・美ボディ 高橋(美)	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE
12:00	11:30~12:00 ウェーブリング 岸田 定員:20名	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
		12:15~13:00 かんたんエアロ 森岡(恵)	12:15~13:00 グループガルージュ 中山	12:30~13:00 グループファイト 丸岡	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE
13:00	12:45~13:15 CORE	12:45~13:15 LES MILLS SH'BAM	12:45~13:15 LES MILLS SH'BAM	12:45~13:15 CORE	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE
		13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM	13:15~13:45 おなかスマート スタッフ	13:15~14:00 グループセンチター 慶良	13:15~14:00 パワーヨガ 慶良	13:15~14:00 パワーヨガ 慶良
14:00	14:00~14:45 ヨガ AKIYO	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~14:40 CORE	14:15~15:00 ローインパクト 小倉	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT
		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
15:00	15:00~15:45 ZUMBA KANAKO	15:20~15:50 CORE	15:20~15:50 LES MILLS SH'BAM	15:15~16:00 ストレッチャーズ 生田 定員:20名	15:20~15:50 CORE	15:20~15:50 CORE
		15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	15:55~16:25 CORE	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP
16:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	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 SH'BAM ビギナー
		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 BODYCOMBAT ビギナー	17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー
17:00	¥	17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM ビギナー	17:40~18:10 CORE	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー
		18:15~18:45 CORE	18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:35~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:45 CORE	18:15~18:45 CORE
18:00		18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE
		19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT	19:25~19:55 CORE	19:15~20:00 グループファイト 中山	19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM	19:25~19:55 LES MILLS SH'BAM
19:00	19:00~19:30 U-BOUND YUUKI	19:15~20:00 グループガルージュ 中山	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:15~20:45 CORE	19:15~20:00 グループセンチター 慶良	19:15~20:00 グループセンチター 慶良
		20:00~20:45 グループセンチター 中山	20:50~21:20 CORE	20:50~21:20 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:30 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:30 LES MILLS BODYPUMP
20:00	20:00~20:45 グループセンチター 中山	20:15~21:00 グループガルージュ 中山	21:25~21:55 LES MILLS BODYPUMP	21:15~22:00 パワーヨガ 水木	20:35~21:05 LES MILLS BODYBALANCE	20:35~21:05 LES MILLS BODYBALANCE
		21:00~21:30 グループファイト 本田	21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:15~21:45 ラディカルパワー 丸岡	21:15~21:45 ラディカルパワー 丸岡
21:00	21:00~21:30 グループファイト 本田	21:15~21:45 U-BOUND 本田	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 CORE	21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT	21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT
22:00	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 CORE	22:00~22:30 CORE	22:00~22:30 CORE	22:00~22:30 CORE	22:00~22:30 CORE
	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
ホストが
週替わりプログラムスケジュール**

5日 川村 ①ローインパクト ②ピラティス
 12日 西原 ①ローインパクト ②コアパワーヨガ
 19日 川村 ①かんたんステップ ②ピラティス
 26日 森岡(恵) ①かんたんダンスエアロ ②産後のヨガ

19:30トレーニング終了

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

20:30トレーニング終了

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 YUUKI	14:00~15:00 泳法スクール 兼付	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美)
¥			¥

12:00 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18:00までのご利用です

12:15~12:45
アクアピクス
小中

13:30~14:30
泳法スクール
兼付

¥