

# プログラムスケジュール 10月～

フィットネスクラブレコ松山店

	月	火	水	木	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	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	ワークアウトスタジオ クロスワークアウトスタジオ
9:00		9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE	9:15~9:45 LES MILLS SH'BAM	9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP ヒギナー	9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT	9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT	9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ヒギナー	10:00~10:45 フィギュア8 高橋(美)	9:50~10:20 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:15~11:00 ヒーリングヨガ 麗良	10:00~10:45 太極拳 盛實
10:00		10:25~10:55 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ	10:30~10:50 寝るだけスッキリ スタッフ
11:00	10:45~11:30 かんたんエアロ 岸田	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM	11:15~11:35 フローイン スタッフ 定員:8名	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE
11:00		11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM	11:50~12:35 LES MILLS BODYBALANCE	11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM	11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM	11:50~12:35 LES MILLS SH'BAM	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名	12:15~13:00 グループグルーブ 中山	12:45~13:15 LES MILLS SH'BAM	12:30~13:00 グループファイト 丸岡	12:45~13:15 LES MILLS CORE	12:45~13:15 LES MILLS CORE	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE
12:00		12:45~13:15 CORE	13:15~13:45 おなかスマート スタッフ	13:15~14:00 グループセンチジャー 麗良	13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE	13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE	12:30~12:50 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(順)	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:45 ローインパクト 森岡(誠)	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 CORE	13:00~13:30 ラディカルパワー 丸岡
13:00		14:10~14:40 LES MILLS BODYPUMP	14:45~15:15 LES MILLS BODYBALANCE	15:20~15:50 ストレッチャーズ 生田 定員:20名	14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM	14:45~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:15~16:00 ヒーリングヨガ 麗良	15:55~16:25 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS CORE	14:20~14:50 LES MILLS CORE
14:00		16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM	16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM	16:30~17:00 LES MILLS CORE	14:55~15:25 LES MILLS SH'BAM
15:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~15:45 ZUMBA 藤井
15:00		17:40~18:10 LES MILLS SH'BAM	17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	15:50~16:35 LES MILLS SH'BAM
16:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45 ヨーガ 森岡(順)
16:00		18:50~19:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:50~19:20 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:45 ヨーガ 麗良	19:00~19:45 ヨーガ 麗良	19:00~19:45 ヨーガ 麗良	16:40~17:10 LES MILLS CORE
17:00		19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT	19:25~19:55 LES MILLS CORE	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	17:15~17:45 LES MILLS SH'BAM
18:00		20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15~21:00 グループファイト 中山	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00		20:50~21:20 LES MILLS CORE	20:50~21:20 LES MILLS SH'BAM	20:30~21:00 グループファイト 中山	20:55~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:55~21:25 LES MILLS BODYPUMP	18:25~18:55 LES MILLS BODYPUMP
19:00	19:00~19:30 U-BOUND YUUKI	21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:15~22:00 パワーヨガ 水木	21:15~21:45 ラディカルパワー 中山	21:15~21:45 ラディカルパワー 中山	19:00~19:30 LES MILLS CORE
19:00		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS CORE	21:35~22:20 LES MILLS BODYCOMBAT	21:35~22:20 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS CORE
20:00	20:00~20:45 グループセンチジャー 中山	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	20:00~セルフ営業
20:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	ワークアウトスタジオ 40名
21:00	21:00~21:30 グループファイト 岸田	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	クロスワークアウトスタジオ 20名
21:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	21:00~セルフ営業
21:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	プール
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	月 11:00~11:45 アクアピクス 小中
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	火 12:15~13:00 アクアピクス YUUKI
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	水 14:00~15:00 泳法スクール 兼村
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	金 10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美)
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	12:15~12:45 アクアピクス 小中
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	13:30~14:30 泳法スクール 兼村
22:00		23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	23:00 閉館	23:00~セルフ営業	23:00~セルフ営業	※プールエリアは全ての日曜日18:00までのご利用です

**レコ  
おススメ\***

週替わりプログラムスケジュール

- 3日 岸田 ①ローインパクト ②ウェーブリング
- 10日 西原 ①ローインパクト ②コアパワーヨガ
- 17日 川村 ①ローインパクト ②ピラティス
- 24日 川村 ①ローインパクト ②ピラティス
- 31日 森岡(誠) ①ローインパクト ②産後のヨガ