プログラムスケジュール　10月～

フィットネスクラブレフコ松山店

月

ワークアウトスタジオ
- 9：45～10：30 ピラティス 川村
- 10：45～11：30 かんたんエアロ 岸田
- 11：45～12：15 ウェーブリング 岸田 定員：20名
- 12：30～13：15 かんたんダンスエアロ 森岡（誠）
- 13：30～14：15 ヨーガ AKIYO
- 14：30～15：15 ZUMBA KANAKO
- 16：15～17：15 バレエスクール 高橋（由） ¥
- 19：00～19：30 U-BOUND YUUKI
- 20：00～20：45 グループセンタジー 中山
- 21：00～21：30 グループファイト 神谷

クロスワークアウトスタジオ
- 9：15～9：45 LesMills BODYBALANCE
- 9：50～10：20 LesMills BODYPUMP ビギナー
- 10：25～10：55 LesMills BODYCOMBAT
- 11：00～11：45 LesMills BODYBALANCE
- 11：50～12：35 LesMills SH'BAM
- 12：45～13：15 LesMills CORE
- 13：20～14：05 LesMills BODYCOMBAT
- 14：10～14：40 LesMills BODYPUMP
- 14：45～15：15 LesMills BODYBALANCE
- 15：20～15：50 LesMills CORE
- 15：55～16：25 LesMills BODYPUMP
- 16：30～17：00 LesMills BODYCOMBAT
- 17：05～17：35 LesMills BODYBALANCE
- 17：40～18：10 LesMills SH'BAM
- 18：15～18：45 LesMills CORE
- 18：50～19：20 LesMills BODYBALANCE
- 19：25～19：55 LesMills BODYCOMBAT
- 20：00～20：45 LesMills SH'BAM
- 20：50～21：20 LesMills CORE
- 21：25～21：55 LesMills BODYPUMP
- 22：00～22：30 LesMills BODYCOMBAT

23:00～セルフ営業

火

ワークアウトスタジオ
- 10：00～10：45 フィギュア8 高橋（美）
- 11：00～11：45 ピラティス 高橋（美）
- 12：15～13：00 グループグルーヴ 中山
- 13：15～13：45 おなかスマート スタッフ
- 14：00～14：45 ローインパクト 森岡（誠）
- 15：15～16：00 ヒーリングヨガ 屋良
- 19：15～20：00 ヨーガ 屋良
- 20：15～21：00 グループグルーヴ 中山
- 21：15～21：45 U-BOUND 本田

クロスワークアウトスタジオ
- 9：15～9：45 LesMills SH'BAM
- 9：50～10：20 LesMills BODYBALANCE
- 10：30～10：50 寝るだけスッキリ スタッフ
- 11：00～11：45 LesMills SH'BAM
- 11：50～12：35 LesMills BODYBALANCE
- 12：45～13：15 LesMills SH'BAM
- 13：20～14：05 LesMills BODYCOMBAT
- 14：10～14：40 LesMills CORE
- 14：45～15：15 LesMills BODYPUMP
- 15：20～15：50 LesMills SH'BAM
- 15：55～16：25 LesMills CORE
- 16：30～17：00 LesMills BODYBALANCE
- 17：05～17：35 LesMills BODYPUMP
- 17：40～18：10 LesMills CORE
- 18：15～18：45 LesMills BODYBALANCE
- 18：50～19：20 LesMills SH'BAM
- 19：25～19：55 LesMills CORE
- 20：00～20：45 LesMills BODYCOMBAT
- 20：50～21：20 LesMills SH'BAM
- 21：25～21：55 LesMills BODYBALANCE
- 22：00～22：30 LesMills BODYPUMP

23:00～セルフ営業

水

ワークアウトスタジオ
- 10：15～11：00 ZUMBA GOLD KANAKO
- 11：30～12：15 骨盤・美body 高橋（美）
- 12：30～13：00 グループファイト 丸岡
- 13：15～14：00 グループセンタジー 屋良
- 14：15～15：00 ローインパクト 小倉
- 15：15～16：00 ストレッチーズ 生田 定員：20名
- 19：15～20：00 ZUMBA KANAKO
- 20：15～21：00 グループファイト 中山
- 21：15～22：00 パワーヨガ 水木

クロスワークアウトスタジオ
- 9：15～9：45 LesMills BODYPUMP ビギナー
- 10：15～11：00 ヒーリングヨガ 屋良
- 11：15～11：35 フローイン スタッフ 定員：8名
- 11：50～12：35 LesMills SH'BAM
- 12：45～13：15 CORE
- 13：20～14：05 LesMills BODYCOMBAT
- 14：10～14：40 LesMills BODYCOMBAT
- 14：45～15：15 LesMills SH'BAM
- 15：20～15：50 CORE
- 15：55～16：25 LesMills BODYPUMP
- 16：30～17：00 LesMills SH'BAM
- 17：05～17：50 LesMills BODYBALANCE
- 17：55～18：40 LesMills BODYCOMBAT
- 19：00～19：45 ヨーガ 屋良
- 19：55～20：25 LesMills BODYPUMP
- 20：30～21：00 LesMills SH'BAM
- 21：15～21：45 ラディカルパワー 中山
- 22：00～22：30 CORE

23：00　閉館

金

ワークアウトスタジオ
- 10：00～10：45 太極拳 盛實
- 11：15～12：00 ZUMBA GOLD KOZUE
- 12：15～13：00 ZUMBA KOZUE
- 13：15～14：00 パワーヨガ 屋良
- 14：15～15：00 ハイ&ロー 西原
- 15：30～16：15 全身ストレッチ スタッフ
- 19：30～20：00 グループファイト 本田
- 20：15～21：00 U-BOUND 本田
- 21：15～22：00 ZUMBA 藤井

クロスワークアウトスタジオ
- 9：15～9：45 LesMills BODYCOMBAT
- 9：50～10：20 LesMills SH'BAM
- 10：30～10：50 寝るだけスッキリ スタッフ
- 11：00～11：45 LesMills BODYBALANCE
- 11：50～12：20 LesMills BODYCOMBAT
- 12：30～12：50 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名
- 13：20～14：05 LesMills SH'BAM
- 14：10～14：40 CORE
- 14：45～15：15 LesMills BODYCOMBAT
- 15：20～15：50 LesMills BODYPUMP
- 15：55～16：25 LesMills BODYBALANCE
- 16：30～17：00 CORE
- 17：05～17：35 LesMills BODYBALANCE
- 17：40～18：10 LesMills BODYCOMBAT
- 18：05～19：00 LesMills SH'BAM
- 19：15～20：00 グループセンタジー 屋良
- 20：10～20：55 LesMills BODYPUMP
- 21：00～21：30 LesMills BODYBALANCE
- 21：35～22：20 LesMills BODYCOMBAT

23:00～セルフ営業

土

ワークアウトスタジオ
- 10：30～11：15 ピラティス 高橋（美）
- 11：45～12：30 かんたんエアロ 西原
- 12：50～13：35 ローインパクト 西原
- 13：50～14：35 グループセンタジー 中山
- 14：45～15：15 グループファイト 丸岡
- 15：30～16：00 全身ストレッチ スタッフ
- 17：30～19：00 バレエスクール 高橋（由） ¥

クロスワークアウトスタジオ
- 10：15～10：45 LesMills CORE ビギナー
- 10：50～11：20 LesMills SH'BAM
- 11：25～11：55 LesMills BODYCOMBAT
- 12：00～12：45 LesMills BODYBALANCE
- 13：00～13：30 ラディカルパワー 丸岡
- 13：45～14：15 LesMills BODYCOMBAT
- 14：20～14：50 CORE
- 14：55～15：25 LesMills SH'BAM
- 15：30～16：00 LesMills BODYPUMP
- 16：05～16：35 LesMills BODYBALANCE
- 16：40～17：10 CORE
- 17：15～17：45 LesMills SH'BAM
- 17：50～18：20 LesMills BODYPUMP
- 18：25～19：10 LesMills BODYCOMBAT
- 19：15～19：45 CORE
- 19：50～20：20 LesMills BODYPUMP

21：00～セルフ営業

日

ワークアウトスタジオ
- 11：15～12：00 週替わりプログラム①
- 12：15～13：00 週替わりプログラム②
- 13：15～14：00 グループファイト 本田
- 14：15～14：45 U-BOUND 本田
- 15：00～15：45 ZUMBA 藤井
- 16：00～16：45 ヨーガ 森岡（憲）

クロスワークアウトスタジオ
- 10：15～11：00 LesMills BODYBALANCE
- 11：05～11：50 LesMills BODYCOMBAT
- 11：55～12：40 LesMills SH'BAM
- 12：45～13：15 CORE
- 13：20～14：05 LesMills BODYBALANCE
- 14：10～14：55 LesMills BODYPUMP
- 15：00～15：45 LesMills BODYCOMBAT
- 15：50～16：35 LesMills SH'BAM
- 16：40～17：10 CORE
- 17：15～17：45 LesMills BODYBALANCE
- 17：50～18：20 LesMills BODYCOMBAT
- 18：25～18：55 LesMills BODYPUMP
- 19：00～19：30 CORE

20：00～セルフ営業

レフコおススメ☆ 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癒しのヨガ

ワークアウトスタジオ 40名

クロスワークアウトスタジオ 20名

プール

月	火	水	金
11：00～11：45 アクアビクス 小中	12：15～13：00 アクアビクス YUUKI	14：00～15：00 泳法スクール 桑村 ¥	10：40～11：40 泳法スクール 高橋（美） ¥
			12：15～12：45 アクアビクス 小中
			13：30～14：30 泳法スクール 桑村 ¥

アクアビクス：30名
泳法スクール：8名（有料）
※プールエリアは全ての曜日で18：00までのご利用です