

プログラムスケジュール 1月

時間	月			火			水			木			金			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	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール
9:00																					
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE			9:15~9:45 LES MILLS SHBAM																
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 岸田	10:30~10:50 裏谷 伸子 スタッフ		10:00~10:45 かんたんエアロ 川村	10:00~10:45 ピラティス 高橋 (美)																
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員:20名	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE		11:00~11:45 アクアピクス 小中	11:00~11:20 裏谷 伸子 スタッフ																
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡 (直)	12:45~13:15 CORE		12:15~13:00 グループグループ 中山	12:10~12:40 LES MILLS SHBAM																
14:00	13:30~14:15 ヨガ AKIYO	13:25~13:55 シェイプファイト スタッフ		13:15~13:45 おなかスマート スタッフ	13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT																
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:05~14:25 フローリン スタッフ 定員8名		14:00~14:45 ローインパクト 森岡 (直)	14:10~14:40 CORE																
16:00	15:30~16:00 全巻ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 CORE		15:00~15:45 おなかスマート 森岡 (直)	14:45~15:15 BODYPUMP																
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋 (由)	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		16:00~16:45 ローインパクト 森岡 (直)	15:55~16:25 CORE																
18:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE			17:05~17:35 BODYPUMP																
19:00		18:10~18:40 LES MILLS SHBAM			18:10~18:40 CORE																
20:00		18:45~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT			18:45~19:15 BODYBALANCE																
21:00		19:00~19:30 U-BOUND YUKI			19:00~19:45 ピラティス SAORI																
22:00		19:25~19:45 おなかスマート スタッフ		19:15~20:00 ヨガ 森岡 (直)	19:25~19:45 おなかスマート スタッフ																
		20:00~20:45 グループセッション 中山		20:00~20:45 グループグループ 中山	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT																
		20:50~21:20 CORE		20:50~21:20 SHBAM	20:50~21:20 CORE																
		21:00~21:45 グループファイト 神谷		21:15~21:45 シェイプファイト スタッフ	21:25~21:55 LES MILLS BODYBALANCE																
		22:00~22:30 BODYCOMBAT		22:00~22:30 BODYPUMP	22:00~22:30 CORE																

レブコ オススメ!

週替わりプログラムスケジュール

9日 西原 ①ローインパクト ②コアパワーヨガ
 16日 森岡 (直) ①ローインパクト ②ウェーブリング
 23日 岸田 ①ローインパクト ②ウェーブリング
 30日 愛媛マラソン交通規制のため休講

20:00~セルフ営業

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 25名

プール 30名

21:00~セルフ営業

INFORMATION

ご参加される皆様の一定のスペースを確保するために、全プログラム定員制となります。またプログラム参加の際はWEB予約システムもご利用いただけます。WEB予約をご利用にならない方はプログラム開始30分前からジムカウンターにて先着順での参加受付となります。※その他参加方法等につきまして館内掲示やスタッフへお問い合わせください。※WEB予約システムのご利用はQRコードよりお願いいたします。

予約用QRコード 