プログラムスケジュール　4月～

自分らしく。ここちよく。24時間楽しめるジム
フィットネスクラブレフコ24 松山店

月

	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		9:15~9:45 BODYBALANCE	
10:00	9:45~10:30 ピラティス 川村	9:50~10:20 BODYCOMBAT 10:25~10:55 CORE	
11:00	10:45~11:30 ローインパクト 岸田	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ 11:35~11:55 HIP MASTER スタッフ	11:00~11:45 アクアビクス 小中
12:00	11:45~12:15 ウェーブリング 岸田 定員：20名	12:10~12:55 BODYPUMP	
13:00	12:30~13:15 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)	13:10~13:30 フローイン スタッフ 定員8名	
14:00	13:30~14:15 ヨーガ AKIYO	13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ 14:20~14:40 AB MASTER スタッフ	
15:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:45~15:15 BODYBALANCE 15:20~15:50 CORE	
16:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:55~16:25 BODYCOMBAT 16:30~17:00 SH'BAM	
17:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋（由） ¥	17:05~17:35 BODYPUMP 17:40~18:10 BODYBALANCE	
18:00		18:15~18:45 CORE	
19:00	19:00~19:30 U-BOUND YUUKI	19:05~19:25 AB MASTER スタッフ 19:35~19:55 HIP MASTER スタッフ	
20:00	20:00~20:45 グループセンタジー 中山	20:10~20:40 SH'BAM 20:45~21:15 CORE	
21:00	21:00~21:45 グループファイト 神谷	21:30~22:15 ヨーガ 喜安	
22:00			

23:00～セルフ営業

火

	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		9:15~9:45 SH'BAM	
10:00	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）	
11:00	11:00~11:45 フィギュア8 高橋（美）	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ 11:35~11:55 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名	12:15~13:00 アクアビクス YUUKI
12:00	12:15~13:00 グループグルーヴ 中山	12:10~12:55 BODYCOMBAT	
13:00	13:15~13:45 U-BOUND MAKI	13:10~13:30 ARM MASTER スタッフ 13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ	
14:00	14:00~14:45 ローインパクト 森岡（誠）	14:20~14:40 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名	
15:00	15:00~15:45 癒しのヨガ 森岡（誠）	14:45~15:15 BODYPUMP 15:20~15:50 BODYBALANCE	
16:00		15:55~16:25 CORE 16:30~17:00 BODYCOMBAT	
17:00		17:05~17:35 SH'BAM	
18:00	19:15~20:00 ヨーガ 森岡（誠）	17:40~18:10 BODYPUMP 18:15~18:45 BODYBALANCE 19:10~19:40 FIGHT MASTER スタッフ 19:50~20:10 ARM MASTER スタッフ	
19:00	20:15~21:00 グループグルーヴ 中山	20:20~21:05 BODYCOMBAT	
20:00	21:15~21:45 U-BOUND 本田	21:10~21:40 BODYPUMP 21:45~22:15 BODYBALANCE	
21:00			
22:00			

23:00～セルフ営業

水

	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		9:15~9:45 BODYPUMP	
10:00	9:30~10:00 はじめてエアロ 生田	10:15~11:00 ヨーガ 生田	
11:00	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	11:15~11:45 BODY MASTER スタッフ	
12:00	11:30~12:15 骨盤・美body 高橋（美）	11:55~12:25 SH'BAM 12:30~13:00 CORE	
13:00	12:30~13:00 グループファイト 丸岡	13:10~13:30 HIP MASTER スタッフ	13:20~13:50 基礎泳法 熊村
14:00	13:15~14:00 グループセンタジー MAKI	13:40~14:10 BODY MASTER スタッフ 14:20~14:40 寝るだけスッキリ スタッフ	14:00~15:00 泳法スクール 熊村 ¥
15:00	14:15~15:00 ローインパクト 小倉	14:45~15:15 SH'BAM	
16:00	15:15~16:00 ヨーガ 小倉	15:20~15:50 BODYPUMP 15:55~16:25 BODYBALANCE 16:30~17:00 CORE	
17:00		17:05~17:35 BODYCOMBAT	
18:00		17:40~18:10 SH'BAM 18:15~18:45 BODYPUMP	
19:00	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	19:00~19:45 ピラティス SAORI 19:50~20:10 AB MASTER スタッフ	
20:00	20:15~21:00 グループファイト 中山	20:30~21:00 CORE	
21:00	21:15~22:00 ヨーガ 喜安	21:15~21:45 ラディカルパワー 中山 21:55~22:25 BODYCOMBAT	
22:00			

23：00　閉館

金

	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		9:15~9:45 BODYCOMBAT	
10:00	10:00~10:45 太極拳 盛實	9:50~10:20 SH'BAM 10:25~10:55 BODYPUMP	10:00~10:30 基礎泳法 高橋（美）
11:00	11:15~12:00 ZUMBA GOLD KOZUE	11:05~11:25 寝るだけスッキリ スタッフ 11:35~11:55 フローイン スタッフ 定員8名	10:40~11:40 泳法スクール 高橋（美） ¥
12:00	12:15~13:00 ZUMBA KOZUE	12:10~12:55 BODYBALANCE	12:15~12:45 アクアビクス 小中
13:00	13:30~14:15 コアパワーヨガ 西原	13:10~13:30 ウォーターバッグ スタッフ 定員8名 13:40~14:10 FIGHT MASTER スタッフ	12:50~13:20 基礎泳法 熊村 13:30~14:30 泳法スクール 熊村 ¥
14:00	14:30~15:15 ハイ&ロー 西原	14:20~14:40 HIP MASTER スタッフ	
15:00	15:30~16:15 ヨーガ SAORI	14:45~15:15 BODYCOMBAT 15:20~15:50 SH'BAM	
16:00		15:55~16:25 BODYPUMP 16:30~17:00 BODYBALANCE	
17:00		17:05~17:35 CORE	
18:00	19:30~20:15 グループファイト 本田	17:40~18:10 BODYCOMBAT 18:15~18:45 SH'BAM 19:15~20:00 ヨーガ 森岡（誠）	
19:00	20:30~21:00 U-BOUND 本田	20:10~20:40 SH'BAM 20:45~21:15 BODYBALANCE	
20:00	21:15~22:00 ZUMBA 藤井	21:20~21:50 BODY MASTER スタッフ 22:00~22:30 BODYPUMP	
21:00			
22:00			

23:00～セルフ営業

土

	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	10:30~11:15 ピラティス 高橋（美）	10:15~10:45 CORE	
11:00	11:45~12:30 かんたんエアロ 西原	10:50~11:20 BODYBALANCE 11:25~11:55 BODYCOMBAT	
12:00	12:50~13:35 ローインパクト 西原	12:05~12:25 HIP MASTER スタッフ 12:35~12:55 AB MASTER スタッフ	
13:00	13:50~14:35 グループセンタジー 中山	13:00~13:30 SH'BAM 13:35~14:05 BODYPUMP 14:10~14:40 BODYBALANCE	
14:00	14:45~15:15 グループファイト 本田	14:45~15:15 CORE	
15:00	15:30~16:00 全身ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 BODYCOMBAT 15:55~16:25 SH'BAM	
16:00		16:30~17:00 BODYPUMP	
17:00	17:30~19:00 バレエスクール 高橋（由） ¥	17:05~17:35 BODYBALANCE 17:40~18:10 CORE	
18:00		18:15~18:45 BODYCOMBAT 18:50~19:20 SH'BAM	
19:00		19:25~19:55 BODYPUMP	
20:00		20:00~20:30 BODYBALANCE	
21:00			
22:00			

21：00～セルフ営業

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
9:00			
10:00		10:15~11:00 BODYBALANCE	
11:00		11:05~11:50 BODYCOMBAT	
12:00	12:15~13:00 通常わりプログラム① 別紙参照	11:55~12:40 SH'BAM 12:45~13:15 CORE	
13:00	13:15~14:00 通常わりプログラム② 別紙参照	13:20~14:05 BODYPUMP 14:10~14:55 BODYBALANCE	
14:00	14:15~15:00 グループファイト 丸岡	15:10~15:40 BODY MASTER スタッフ	
15:00	15:15~15:45 U-BOUND MAKI	15:50~16:20 ラディカルパワー 丸岡	
16:00	16:00~16:45 ヨーガ 森岡（誠）	16:30~16:50 AB MASTER スタッフ	
17:00		17:05~17:35 BODYPUMP	
18:00		17:40~18:10 BODYBALANCE 18:15~18:45 CORE	
19:00		18:50~19:20 BODYCOMBAT	
20:00			
21:00			
22:00			

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

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関し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☞