

# ★フィットネスクラブ レフコ大分店 3月23日～29日特別プログラムスケジュール★

	月曜日 (23日)		火曜日 (24日)		水曜日 (25日)			金曜日 (27日)		土曜日 (28日)		日曜日 (29日)	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
9:00							9:00						
10:00							10:00						
11:00	10:30~11:15 ローインパクト45 柴田 真梨子		10:30~11:15 ローインパクト45 武生 由莉香		10:30~11:15 ZUMBA 起田 利香		11:00	10:30~11:15 ヨガフロー 仲島 里佳		10:30~11:15 ローインパクト45 後藤 智恵子		10:30~11:15 RITMOS 武生 由莉香	
12:00	11:45~12:30 ジャズダンス入門 小網 孝子	12:00~12:20 骨盤リセット	11:45~12:30 ハタヨガ45 中森 恭子	12:00~12:20 骨盤リセット	11:45~12:30 ハイ&ロー 安部 さくら	12:00~12:20 骨盤リセット	12:00	11:45~12:30 ローインパクト45 佐藤 真由美	12:00~12:20 骨盤リセット	12:00~12:45 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃	12:30~12:50 骨盤リセット	11:45~12:30 ハタヨガ45 SO	
13:00	13:00~13:45 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃		13:00~13:45 ローインパクト45 小野 智美		13:00~13:45 かんたんエアロ 渡辺 和代		13:00	13:00~13:45 RITMOS 武生 由莉香				13:00~13:45 ZUMBA 小網 孝子	13:00~13:20 骨盤リセット
14:00							14:00			13:30~14:15 ハタヨガ45 岡田 恵子			
15:00	14:30~14:50 骨盤体操		14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香	14:30~14:50 骨盤体操	14:30~15:15 ハタヨガ45 SO	14:30~14:50 骨盤リセット	15:00	14:30~15:15 ハタヨガ45 岡田 恵子		14:45~15:30 ZUMBA 小手川 智美		14:15~15:00 GROUP FIGHT 弘田 陽平	
16:00	15:00~15:45 かんたんエアロ 三重野 和幸						16:00		15:30~15:50 骨盤リセット				
<p>スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラムに30名定員を設けさせていただいております。 また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。 骨盤レッスンは定員5名。 レッスン開始30分前よりジムカウンターにて予約札を配布いたします。</p>													
17:00							18:00						
18:00							19:00						
19:00							19:00						
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 小手川 智美		19:30~20:15 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃		19:15~20:00 ヨガフロー 岡田 恵子		20:00	19:30~20:15 ピラティス45 篠崎 万彩乃		19:30~20:15 ハタヨガ45 yangyang		19:30トレーニング時間終了	
	20:30~20:50 骨盤リセット			20:30~20:50 骨盤リセット					20:30~20:50 骨盤リセット				
21:00			21:00~21:45 ハタヨガ45 yangyang		20:30~21:15 エンジョイステップ 松井 香織		21:00	21:00~21:45 ハイ&ロー 松井 香織		21:30トレーニング時間終了			
22:00	21:15~22:00 ハタヨガ45 yangyang						22:00						
23:00							23:00						
23:30トレーニング時間終了													

スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラムに30名定員を設けさせていただいております。  
また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。  
骨盤レッスンは定員5名。  
レッスン開始30分前よりジムカウンターにて予約札を配布いたします。

**お問い合わせフリーダイヤル 0120-025-237**