

# レフコ大分店 2020年4月プログラムスケジュール

	月曜日(13・27)			火曜日(14・28)			水曜日(1・15)			金曜日(3・17)			土曜日(4・18)			日曜日(5・19)		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
10:30	フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ		
11:00	10:30~11:15 ローインパクト45 柴田 真梨子			10:30~11:15 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃		10:30~11:15 スイム中級 栗山 真子	10:30~11:15 ZUMBA 起田 利香		10:30~11:00 水泳入門	10:30~11:15 バランス コーディネーション 佐藤 真由美		10:30~11:15 スイム初級 栗山 真子	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	11:30~12:15 ZUMBA 小手川 智美	12:00~12:20 骨盤リセット	11:00~11:30 クロール初級	11:30~12:15 やさしい太極拳 竹中 貴	12:00~12:20 骨盤リセット	11:30~12:15 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:30~12:15 ハイ&ロー 安部 さくら	12:00~12:20 骨盤リセット	11:00~11:45 アクアピクス45 渡辺 和代	11:45~12:30 かんたんエアロ 小野 智美	12:00~12:20 骨盤リセット		11:30~12:15 ハタヨガ45 岡田 恵子		11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:30~12:15 ハタヨガ45 園田 美由紀		
13:00	13:00~13:45 ピラティス45 篠崎 万彩乃			12:30~13:15 ハタヨガ 45 中森 恭子			12:30~13:15 ヒーリングヨガ MAKO			12:45~13:30 ボルドフラ 齊藤 哲也		13:00~13:45 スイム中級 菅 文子	12:45~13:30 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃	12:30~12:50 骨盤リセット	12:00~13:00 スイミングスクール 小中学生コース	12:45~13:30 ZUMBA 小網 孝子		
14:00			13:45~14:15 スイムトレーニング	13:45~14:15 はじめてステップ30 後藤 智恵子		13:15~14:00 スイム初級 菅 文子	13:35~14:20 ファットバーナー 佐藤 真由美		13:30~14:00 エンジョイスイミン グ	13:45~14:30 RITMOS 武生 由莉香		13:45~14:15 クロール初級	13:50~14:35 ZUMBA 中島 紀子		13:45~14:15 ハタ平入門	13:45~14:30 ラディカルパワー45		
15:00	14:15~15:00 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃		14:30~15:00 ウォーターシェイ プ	14:45~15:30 ZUMBA 起田 利香					14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	14:45~15:30 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃		14:30~15:00 ウォーターシェイ プ	14:50~15:20 ラディカルパワー 30					
16:00	15:15~16:00 かんたんエアロ 三重野 和幸		15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース	15:15~16:00 ジャズダンス入門 小網 孝子		15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース	15:45~16:30 ジャズダンス 小網 孝子			15:00~15:45 グループファイ ト45 KUNIYA		
17:00			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース						
18:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール		17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース						
19:00				19:15~19:45 グループセンタジー MYUKI			19:15~20:00 エンジョイステップ 松井 香織			19:15~20:00 グループファイ ト45 KUNIYA			19:15~20:00 ハタヨガ45 yangyang					
20:00	19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃			20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:45 スイム中級 高橋 真由美	20:30~21:15 ローインパクト45 佐藤 真由美	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:30 エンジョイスイミン グ	20:15~21:00 ZUMBA45 小手川 智美	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:30 スイムトレーニング						
21:00	20:15~21:00 ピラティス45 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 骨盤リセット		21:15~22:00 ハタヨガ45 園田 美由紀		20:45~21:15 クロール初級	21:30~22:15 グループファイ ト45 KUNIYA		20:30~21:15 スイム初級 向井 孝治	21:15~22:00 バランス コーディネーション 岡田 恵子			21:30トレーニングエリア終了時間					
22:00	21:20~22:05 ラディカルパワー45 小柳 賢汰																	
23:00																		
23:30																		

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。  
プールアクアレッスン定員18名。プールカウンターにて予約記入お願い致します。

23:30トレーニングエリア終了時間

# レフコ大分店 2020年4月プログラムスケジュール

	月曜日 (6・20)			火曜日 (7・21)			水曜日 (8・22)			金曜日 (10・24)			土曜日 (11・25)			日曜日 (12・26)		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
	フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ			フィットネス スタジオ		
10:30																		
11:00	10:30~11:15 ローインパクト45 柴田 真梨子			10:30~11:15 ピラティス 斉藤 哲也		10:30~11:15 スイム中級 栗山 真子	10:30~11:15 フラダンス入門 西村 聖		10:30~11:00 水泳入門	10:30~11:15 ヨガ・フロー45 仲島 里佳		10:30~11:15 スイム初級 栗山 真子	10:30~11:15 ローインパクト45 後藤 智恵子			10:30~11:15 FITMOS 武生 由莉香		
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 小手川 智美	12:00~12:50 骨盤リセット	11:00~11:30 クロール初級	11:30~12:15 ローインパクト45 小野 智美	12:00~12:50 骨盤リセット	11:30~12:15 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:30~12:15 ハイ&ロー 安部 さくら	12:00~12:50 骨盤リセット	11:00~11:45 アクアピクス45 渡辺 和代	11:45~12:30 ローインパクト 45 佐藤 真由美	12:00~12:50 骨盤リセット	11:30~12:15 ハタヨガ45 岡田 恵子	11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃		11:30~12:15 ハタヨガ45 園田 美由紀			
13:00	13:00~13:45 ローインパクト45 佐藤 真由美			12:30~13:15 ハタヨガ 45 中森 恭子		13:15~14:00 スイム初級 菅 文子	12:30~13:15 かんたんエアロ 渡辺 和代			12:45~13:30 ボルドフラ 斉藤 哲也		13:00~13:45 スイム中級 菅 文子	12:45~13:30 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃	12:30~12:50 骨盤リセット	13:10~13:40 水泳入門	12:45~13:30 ZUMBA 小網 孝子		
14:00			13:45~14:15 スイムトレーニング	13:45~14:15 はじめてステップ30 後藤 智恵子			13:30~14:15 ピラティス45 SO		13:30~14:00 エンジョイスイミン グ	13:45~14:30 RITMOS 武生 由莉香		13:45~14:15 クロール初級	13:50~14:35 ZUMBA 中島 紀子		13:45~14:15 ハタ平入門	13:45~14:30 ラディカルパワー45		
15:00	14:15~15:00 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃		14:30~15:00 ウォーターシェイ プ	14:45~15:30 ZUMBA 起田 利香					14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	14:45~15:30 ハタヨガ45 SO		14:30~15:00 ウォーターシェイ プ	14:50~15:20 ラディカルパワー 30					
16:00	15:15~16:00 かんたんエアロ 三重野 和幸		15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース	15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			15:15~16:00 ジャズダンス入門 小網 孝子		15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース			15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース	15:45~16:30 ジャズダンス 小網 孝子			15:00~15:45 グループフィット45 KUNIYA		
17:00			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース						
18:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール		17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース			17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース						
19:00																		
20:00	19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃	19:30~19:50 骨盤リセット		19:15~19:45 グループセンチター MIYUKI			19:15~20:00 エンジョイステップ 松井 香織			19:15~20:00 グループファイ ト45 KUNIYA			19:15~20:00 ハタヨガ45 yangyang			19:30トレーニングエリア終了時間		
21:00	20:15~21:00 ハタヨガ45 yangyang			20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:45 スイム中級 高橋 真由美	20:30~21:15 ローインパクト45 佐藤 真由美	20:30~20:50 骨盤リセット	20:00~20:30 エンジョイスイミン グ	20:15~21:00 ZUMBA45 小手川 智美	20:30~20:50 骨盤リセット	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代						
22:00	21:20~22:05 ラディカルパワー45 小柳 賢汰			21:15~22:00 ハタヨガ45 園田 美由紀			21:30~22:15 ヨガ・フロー45 岡田 恵子			21:15~22:00 ハイ&ロー 松井 香織			21:30トレーニングエリア終了時間					
23:00													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。 プールアクアレッスン定員18名。プールカウンターにて予約記入お願い致します。					
23:30																		

23:30トレーニングエリア終了時間