

レフコ大分店 2020年5月特別プログラムスケジュール

	月曜日 (18)			火曜日 (19)			水曜日 (20)				金曜日 (8・22)			土曜日 (9・16・23・30)			日曜日 (10・17・24・31)			
	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										10:30										
11:00	10:30~11:15 ローインバクト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	11:00	11:00~11:45 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	11:00~11:45 ローインバクト45 後藤 智恵子		11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:00~11:45 RITMOS 武生 由莉香			
12:00			11:00~11:30 クロール初級			11:30~12:15 アクアピクス45 篠崎 万彩乃				12:00										
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 小手川 智美		11:35~12:05 ハタ平入門	11:45~12:30 やさしい太極拳 竹中 貴		11:45~12:30 ハイ&ロー 安部 さくら				12:00	12:15~13:00 かんたんエアロ 小野 智美				12:00~13:00 スイミングスクール 小中学生コース	12:15~13:00 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			13:00~13:45 ハタヨガ 45 中森 恭子		13:15~14:00 スイム初級 菅 文子	13:15~14:00 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	13:00			13:00~13:45 スイム中級 菅 文子		13:10~13:40 水泳入門					
14:00			13:45~14:15 スイムトレーニング							14:00	13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香		13:45~14:15 クロール初級	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子		13:45~14:15 ハタ平入門	13:30~14:15 ZUMBA 小網 孝子			
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	14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香			14:30~15:15 ジャズダンス入門 小網 孝子		14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美	15:00	14:45~15:30 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃					14:45~15:30 グループファイト45 KUNIYA				
16:00										16:00										
17:00	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25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。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。																			
18:00										18:00										
19:00										19:00										
20:00	19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃			19:15~19:45 グループセンタジー MIYUKI			19:15~20:00 ラディカルパワー 小柳 賢汰		20:00~20:30 エンジョイスイミング	20:00	19:15~20:00 グループファイト45 KUNIYA									
21:00				20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃		20:00~20:45 スイム中級 高橋 真由美		20:30~21:15 ローインバクト45 佐藤 真由美	20:30~21:15 スイム初級 向井 孝治	21:00	20:30~21:15 ZUMBA45 小手川 智美		20:00~20:30 スイムトレーニング	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代	20:30トレーニングエリア終了時間					
										21:30トレーニングエリア終了時間										

レフコ大分店 2020年5月特別プログラムスケジュール

	月曜日 (11・25)			火曜日 (12・26)			水曜日 (13・27)			金曜日 (15・29)			土曜日 (9・16・23・30)			日曜日 (10・17・24・31)			
	スタジオ フィットネス スタジオ	ジム	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	ジム	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	ジム	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	ジム	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	ジム	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	ジム	プール	
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 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 フラダンス入門 西村 聖			10:30~11:00 水泳入門			10:30~11:15 スイム初級 栗山 真子				
			11:00~11:30 クロール初級									11:00~11:45 アクアピクス45 渡辺 和代				11:00~11:45 ローインパクト45 後藤 智恵子		11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:00~11:45 RITMOS 武生 由莉香
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 小手川 智美		11:35~12:05 ハタ平入門	11:45~12:30 ローインパクト45 小野 智美		11:30~12:15 アクアピクス45 篠崎 万彩乃			11:45~12:30 ハイ&ロー 安部 さくら						12:15~13:00 ハタヨガ45 岡田 恵子			12:15~13:00 ハタヨガ45 園田 美由紀	
13:00				13:00~13:45 ハタヨガ45 中森 恭子		13:15~14:00 スイム初級 菅 文子													
14:00	13:30~14:15 ローインパクト45 佐藤 真由美		13:45~14:15 スイムトレーニング					13:30~14:15 ピラティス45 SO				13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香			13:45~14:15 クロール初級	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子		13:10~13:40 水泳入門	13:30~14:15 ZUMBA 小網 孝子
15:00	14:45~15:30 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	14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香				14:45~15:30 ジャスダンス入門 小網 孝子				14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美			14:30~15:00 ウォーターシェイプ				14:45~15:30 グループフィット45 KUNIYA
16:00																			
17:00	<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25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。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。</p>																		
18:00																			
19:00																			
20:00	19:15~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃			19:15~19:45 グループペンタジ MIYUKI				19:15~20:00 ラディカルパワー 小柳 賢汰							19:15~20:00 グループフィット45 KUNIYA				19:30トレーニングエリア終了時間
21:00	20:30~21:15 ハタヨガ45 yangyang			20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃		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				20:00~20:30 エンジョイスイミング			20:30~21:15 ZUMBA45 小手川 智美			20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代	20:30トレーニングエリア終了時間
																			21:30トレーニングエリア終了時間