

レフコ大分店 2020年8月特別プログラムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	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 ピラティス45 SO		10:30~11:00 スイム中級 栗山 真子	10:30~11:15 ヒーリングヨガ 栗山 真子		10:30~11:00 水泳入門		10:30~10:50 お嬢シェイプ	10:30~11:00 スイム初級 栗山 真子		10:30~10:50 全身ストレッチ				
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 小手川 智美		11:00~11:30 クロール初級	11:45~12:30 かんたんエアロ 小野 智美		11:30~12:00 アクアビクス30 篠崎 万彩乃		11:00~11:30 アクアビクス30 渡辺 和代		11:45~12:30 ローインパクト45 安部 さくら	12:00~12:20 お嬢シェイプ		11:00~11:45 ヨガ・フロー45 仲島 里佳		11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎 万彩乃	11:00~11:45 RITMOS 武生 由莉香		
13:00		12:30~12:50 お嬢シェイプ											12:15~13:00 ローインパクト45 佐藤 真由美		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 岡田 恵子	12:15~13:00 ハタヨガ45 岡田 恵子	12:15~13:00 ハタヨガ45 岡田 恵子
14:00	13:00~13:45 ヘルピックヨガ 澁 美由紀			13:00~13:45 ハタヨガ 45 中森 恭子	13:00~13:20 お嬢シェイプ	13:30~14:00 スイム初級 菅 文子	13:15~14:00 バランス コーディネーション 佐藤 真由美		13:30~14:00 エンジョイスイミング				13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香	13:45~14:05 お嬢シェイプ	13:30~14:00 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 ラディカルパワー 澁 美由紀
15:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸		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 ジャズダンス入門 小網 孝子		14:05~14:35 スイム初級 伊藤 政美				14:45~15:15 グループセンタジー MIYUKI			15:00~15:45 ラディカルパワー 小柳 賢汰		14:45~15:30 グループファイ RANA
16:00			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			15:30~16:15 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			
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			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	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール																	
20:00	19:15~20:00 ラディカルパワー 小柳 賢汰			19:15~20:00 グループセンタジー MIYUKI			19:15~20:00 エンジョイステップ 松井 香織	19:30~19:50 お嬢シェイプ					19:15~20:00 グループファイ RANA			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	20:30~21:15 RITMOS 篠崎 万彩乃			20:30~21:15 ローインパクト45 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 お嬢シェイプ	20:30~21:00 クロール息継ぎ	20:30~21:15 グループファイ RANA		20:00~20:30 エンジョイスイミング		20:15~20:35 お嬢シェイプ		20:30~21:15 ハタヨガ45 yangyang		20:30~21:00 アクアビクス30 渡辺 和代			20:30トレーニングエリア終了時間
																		22:30トレーニングエリア終了時間

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、ジムプログラムは8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。