

# レフコ大分店 2020年9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	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	10:30~11:00 ローインパクト 柴田 真梨子			10:45~11:15 ヒーリングヨガ 澁 美由紀		10:30~11:00 スイム中級 栗山 真子	10:45~11:15 ローインパクト 安部 さくら			11:00~11:20 お腹シェイプ	11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代		11:00~11:30 ヨガ・フロー 仲島 里佳			11:00~11:30 ローインパクト 後藤 智恵子		11:00~11:30 アクアピクス30 篠崎 万彩乃
12:00	11:45~12:15 ラディカルパワー 澁 美由紀		11:00~11:30 クロール初級	11:30~12:00 かんたんエアロ 小野 智美		11:30~12:00 アクアピクス30 篠崎 万彩乃	11:45~12:15 パルビックヨガ 栗山 真子			12:00~12:20 骨盤リセット			12:15~12:45 ローインパクト 佐藤 真由美			11:45~12:15 ハタヨガ 岡田 恵子		12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース
13:00	12:45~13:15 ZUMBA 小手川 智美	12:30~12:50 お腹シェイプ		12:30~13:00 ハタヨガ 中森 恭子		13:00~13:20 お腹シェイプ	13:15~13:45 バランス コーディネーション 佐藤 真由美			13:30~14:00 スイム初級 菅 文子			13:00~13:30 ローインパクト 佐藤 真由美			12:30~13:00 ハタヨガ 岡田 恵子		13:00~13:30 ラディカルパワー 澁 美由紀
14:00	13:45~14:15 アクティブヨガ 澁 美由紀			14:15~14:45 ZUMBA 起田 利香			14:00~14:20 骨盤リセット		14:05~14:35 スイム初級 伊藤 政美				13:45~14:15 RITMOS 武生 由莉香			13:45~14:15 ZUMBA 中島 紀子		13:10~13:40 水泳入門
15:00	14:45~15:15 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				14:45~15:15 ジャスタダンス入門 小網 孝子						14:30~15:00 グループセンタジー MIYUKI					14:00~14:30 グループフィット 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									15:00~15:30 グループセンタジー MIYUKI
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									
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									
19:00				19:15~19:45 グループセンタジー MIYUKI			19:30~20:00 エンジョイステップ 松井 香織			19:15~19:35 お腹シェイプ			19:15~19:45 グループフィット RANA					
20:00	19:15~19:45 RITMOS 篠崎 万彩乃			20:00~20:20 お腹シェイプ		20:00~20:30 スイム中級	20:15~20:45 グループフィット RANA			20:00~20:30 エンジョイスイミング			20:00~20:30 ハタヨガ yangyang	20:15~20:35 骨盤リセット				
21:00	20:15~20:45 ラディカルパワー 小柳 賢汰			20:15~20:45 ローインパクト 篠崎 万彩乃		20:30~21:00 クロール息継ぎ			20:30~21:00 スイム初級									
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名定員を設けさせていただいております。ジムプログラムは8名定員を設けさせていただきます。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。

19:30トレーニングエリア終了時間

20:30トレーニングエリア終了時間