

レフコ大分店 2020年10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	フィールド	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	プール	
10:30	10:30~11:00 ローインパクト 柴田 真梨子	10:30~10:50 寝るだけスッキリ		10:30~11:00 ヒーリングヨガ 伊藤 政美	10:30~10:50 タイカンウォーク			10:30~10:50 おなかスマート		10:30		10:30~10:50 ウォーターバック	10:30~11:00 スイム初級			10:30~10:50 全身ストレッチ			
11:00		11:00~11:20 おなかスマート			11:00~11:20 ウォーターバック	11:00~11:30 クロール初級			11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代	11:00	11:00~11:30 ヨガ・フロー 仲島 里佳	11:00~11:20 タイカンウォーク		11:00~11:30 アクアピクス30 篠崎 万彩乃		11:00~11:30 RITMOS 武生 由莉香			
12:00	11:45~12:15 ラディカルパワー 洲 美由紀	11:30~11:50 ハートトレラン	11:30~12:00 パタ平入門	11:30~12:00 かんたんエアロ 小野 智美	11:30~11:50 寝るだけスッキリ	11:30~12:00 アクアピクス30 篠崎 万彩乃		11:30~11:50 ウォーターバック		12:00		11:30~11:50 おなかスマート					11:30~11:50 寝るだけスッキリ		
13:00	12:45~13:15 ZUMBA 小手川 智美	13:00~13:20 寝るだけスッキリ		12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子	13:00~13:20 ハートトレラン			13:00~13:20 おなかスマート		13:00	13:00~13:30 バランス コーディネーション 佐藤 真由美	13:00~13:20 ウォーターバック		12:00~12:45 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		12:40~13:00 おなかスマート		
14:00	13:30~14:15 アクティブヨガ 洲 美由紀	13:30~13:50 おなかスマート			13:30~13:50 ウォーターバック			13:15~13:45 ローインパクト 佐藤 真由美	13:30~13:50 寝るだけスッキリ	13:30~14:00 エンジョイスイミング	14:00	13:45~14:15 RITMOS 武生 由莉香	13:30~13:50 ハートトレラン	13:30~14:00 スイム中級			13:15~13:35 ウォーターバック	13:10~13:40 水泳入門	13:30~14:00 ラディカルパワー 洲 美由紀
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	14:15~14:45 ZUMBA 起田 利香	14:00~14:20 寝るだけスッキリ					14:45~15:15 ジャズダンス入門 小網 孝子	15:00	14:30~15:00 グループセラジー MIYUKI				14:30~14:50 寝るだけスッキリ		14:30~15:15 グループファイア 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					16:00								15:45~16:15 グループセラジー 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					17:00								
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					18:00								
19:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール										19:00								
20:00	19:30~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃	19:30~19:50 おなかスマート		19:30~20:15 グループセラジー MIYUKI	19:30~19:50 寝るだけスッキリ	19:30~20:00 スイム初級		19:30~20:00 エンジョイステップ 松井 香織	19:30~19:50 ウォーターバック		20:00	19:30~20:15 グループファイア RANA	19:30~19:50 おなかスマート						
21:00	20:15~20:45 グループセラジー MIYUKI	20:00~20:20 ウォーターバック			20:00~20:20 ウォーターバック			20:15~20:45 ラディカルパワー 小柳 賢汰	20:00~20:20 寝るだけスッキリ	20:00~20:30 エンジョイスイミング	21:00	20:30~21:00 ハタヨガ yangyang	20:30~20:50 ハートトレラン	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代					
	21:00~21:30 ラディカルパワー 小柳 賢汰	20:30~20:50 寝るだけスッキリ		20:30~21:00 ローインパクト 篠崎 万彩乃	20:30~20:50 ハートトレラン			21:00~21:30 グループファイア RANA	20:30~20:50 おなかスマート			21:00~21:20 ウォーターバック							
	22:00 プールエリア終了時間																		
	22:30 ジムエリア終了時間																		

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きます。ジムプログラムは8名定員を設けさせていただきます。※ウォーターバックは5名定員。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。

【レフコで変わる】2つ以上参加することで運動効果を発揮する！カラダ改善プログラム「フィールドプログラム」

18:00 プールエリア終了時間
18:30 ジムエリア終了時間

20:00 プールエリア終了時間
20:30 ジムエリア終了時間