

レフコ大分店 2021年1月～

	月曜日				火曜日				水曜日				
	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	サポート	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	サポート	プール	スタジオ フィットネス スタジオ	フィールド	サポート	プール	
10:30													
11:00	10:30~11:00 ローインパクト 柴田 真梨子		10:30~11:00 サポート (マシン)		10:30~11:15 ヒーリングヨガ 伊藤 政美	10:30~11:00 キネシスサーキット				10:45~11:15 ローインパクト 安部 さくら	10:30~10:50 おなかスマート	10:30~11:00 サポート (測定)	
12:00		11:00~11:20 おなかスマート						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
13:00	11:45~12:30 アクティブヨガ 澁 美由紀	11:45~12:05 ハートレートラン		11:30~12:00 バタ平入門	11:30~12:00 かんたんエアロ 小野 智美	11:30~11:50 おなかスマート	11:30~12:00 サポート (測定)	11:30~12:00 アクアピクス30 篠崎 万彩乃		11:30~12:15 ベルビックヨガ 栗山 真子			
14:00			12:30~13:00 サポート (測定)			12:10~12:30 フローイン							
15:00	12:45~13:15 ZUMBA 小手川 智美	13:00~13:30 キネシスサーキット			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子					12:30~13:00 グループファイト RANA	12:00~12:20 ハートレートラン	12:30~13:00 サポート (マシン)	
16:00	13:30~14:00 ラディカルパワー 澁 美由紀					13:00~13:20 ハートレートラン				13:15~13:45 ローインパクト 佐藤 真由美	13:20~13:40 フローイン		13:30~14:00 エンジョイスイミング
17:00		14:00~14:20 ウォーターバック			13:40~14:00 寝るだけスッキリ		13:30~14:00 サポート (マシン)						
18:00	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					14:45~15:15 ジャズダンス入門 小網 孝子			
19:00								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
20:00	15:30~15:50 寝るだけスッキリ												
21:00				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
	18:00~19:00 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
							18:30~19:00 サポート (測定)						
										19:00~19:20 ウォーターバック		19:00~19:30 サポート (マシン)	
	19:30~20:00 RITMOS 篠崎 万彩乃	19:15~19:45 キネシスサーキット	19:15~19:45 サポート (マシン)		19:30~20:15 グループセンタジー MIYUKI	19:30~19:50 ハートレートラン				19:30~20:00 エンジョイステップ 松井 香織	19:30~20:00 キネシスサーキット		
	20:15~20:45 グループセンタジー MIYUKI	20:10~20:30 フローイン		20:15~20:45 スイム初級		20:10~20:25 おなかスマート				20:15~20:45 ラディカルパワー 小柳 賢汰	20:30~20:50 フローイン	20:30~21:00 サポート (測定)	20:30~21:00 エンジョイスイミング
			20:30~21:00 サポート (測定)		20:30~21:00 ローインパクト 篠崎 万彩乃		20:30~21:00 サポート (マシン)						
	21:00~21:30 ラディカルパワー 小柳 賢汰	21:00~21:30 キネシスサーキット				21:00~21:20 ウォーターバック				21:00~21:30 グループファイト RANA			

22:30トレーニングエリア終了時間

特別プログラムスケジュール

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ	フィールド	サポート	プール	スタジオ	フィールド	サポート	プール	スタジオ	フィールド	サポート	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			
10:30		10:30~10:50 フローイン		10:30~11:00 スイム初級	10:30~10:50 全身ストレッチ							
11:00	11:00~11:30 ヨガ・フロー 仲島 里佳				11:00~11:30 ローインバウト 後藤 智恵子			11:00~11:30 アクアピクス30 篠崎 万彩乃	10:45~11:05 寝るだけスッキリ			
12:00		11:45~12:15 キネシスサーキット	11:30~12:00 サポート(マシン)				11:30~12:00 サポート(測定)		11:30~12:00 ハタヨガ 園田 美由紀			
	12:15~12:45 ローインバウト 佐藤 真由美	12:20~12:40 ハートレートラン		12:30~13:00 ウォーターシェイプ	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	12:30~13:00 ラディカルパワー 淵 美由紀		12:30~13:00 サポート(マシン)	
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			13:00~13:20 寝るだけスッキリ			13:10~13:40 水泳入門				
14:00	13:45~14:15 RITMOS 武生 由莉香		13:30~14:00 サポート(測定)	13:30~14:00 スイム中級	13:45~14:15 ZUMBA 中島 紀子		13:30~14:00 サポート(マシン)		13:30~14:15 グループファイト RANA		14:00~14:30 サポート(測定)	
15:00	14:30~15:00 グループセンタジー MIYUKI					14:30~14:50 ウォーターバック				14:45~15:30 おたのしみレッスン		
	15:15~15:35 寝るだけスッキリ			15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:00~15:45 ラディカルパワー 小柳 賢汰							
16:00				16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース					15:45~16:15 グループセンタジー MIYUKI			
18:00				17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース								
19:00		19:00~19:20 フローイン	19:00~19:30 サポート(測定)		19:00~19:45 グループセンタジー MIYUKI							
20:00	19:30~20:15 グループファイト RANA	19:45~20:00 おなかスマート										
21:00	20:30~21:00 ハタヨガ yangyang	20:30~20:50 ハートレートラン		20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代								
	21:15~21:35 寝るだけスッキリ		21:00~21:30 サポート(マシン)									
					20:30トレーニングエリア終了時間				18:30トレーニングエリア終了時間			