

レフコ大分店 2021年3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	フィールド	プール	スタジオ	フィールド	プール	スタジオ	フィールド	プール	スタジオ	フィールド	プール	スタジオ	フィールド	プール	スタジオ	フィールド	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	10:30~11:00 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		11:00~11:30 ヨガ・フロー 仲島 里佳	11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代	10:30~11:00 スイム初級	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 磯崎 万彩乃						
12:00	11:45~12:30 アクティブヨガ 淵 美由紀		11:30~12:00 ハタ平入門	11:30~12:00 かんたんエアロ 小野 智美	11:15~11:45 サポート(測定)	11:30~12:00 アクアピクス30 磯崎 万彩乃	11:30~12:15 ベルビクヨガ 栗山 真子	11:15~11:35 ウォーターバック		12:15~12:45 ローインパクト 佐藤 真由美	12:00~12:30 サポート(マシン)		12:00~12:45 ハタヨガ 岡田 恵子	11:30~12:00 サポート(測定)	12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース	11:30~12:00 ハタヨガ 園田 美由紀					
13:00	12:45~13:15 ZUMBA 小手川 智美	12:30~13:00 サポート(測定)		12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子	12:30~13:00 サポート(マシン)		12:30~13:00 グループフィット RANA	12:30~12:50 ハートレートラン		13:00~13:30 バランスコーディネーション 佐藤 真由美	13:00~13:30 サポート(測定)		13:00~13:20 寝るだけスッキリ		13:10~13:40 水泳入門	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)				
14:00	13:30~14:00 ラディカルパワー 淵 美由紀	13:45~14:15 キネシスサーキット		13:40~14:00 寝るだけスッキリ			13:15~13:45 ローインパクト 佐藤 真由美		13:30~14:00 エンジョイスイミング	13:45~14:15 RITMOS 武生 由莉香	13:30~13:50 ウォーターバック	13:30~14:00 スイム中級	13:45~14:15 ZUMBA 中島 紀子	14:00~14:30 サポート(マシン)		13:30~14:15 グループフィット RANA	14:00~14:30 サポート(測定)				
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			14:45~15:15 ジャズダンス入門 小網 孝子			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		14:45~15:15 グループセンタジー MIYUKI						
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				15:45~16:05 寝るだけスッキリ					
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			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							18:30~19:00 サポート(マシン)			18:30~19:00 サポート(測定)										
20:00	19:30~20:00 RITMOS 磯崎 万彩乃	19:30~20:00 キネシスサーキット		19:30~20:15 グループセンタジー MIYUKI	19:30~19:50 おなかスマート		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		19:30~20:15 グループフィット RANA	19:40~20:00 おなかスマート		19:00~19:45 グループセンタジー MIYUKI							18:30トレーニングエリア終了時間	
21:00	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	20:30~21:00 ローインパクト 磯崎 万彩乃	20:00~20:20 ハートレートラン		20:15~20:45 グループフィット RANA	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 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								20:30トレーニングエリア終了時間	
	21:00~21:30 ラディカルパワー 淵 美由紀	20:45~21:15 サポート(測定)			21:00~21:20 ウォーターバック			21:00~21:20 フローイン			21:00~21:30 サポート(マシン)										22:30トレーニングエリア終了時間

