

レフコ大分店 2021年10月～ 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		
	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール	COOL	フィールド	プール
10:30																		
11:00	10:30~11:15 ローインパクト 柴田 真梨子	10:30~11:00 サポート		10:30~11:00 ピラティス 篠崎 万彩乃			10:30~11:15 ローインパクト 安部 さくら	10:30~11:00 サポート		10:30	10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳		10:30~11:00 スイム初級			10:45~11:15 サポート	10:45~11:15 サポート	10:30~11:00 サポート
12:00	11:25~11:55 SHBAM	11:15~11:35 寝るだけスッキリ	11:30~12:00 バタ平入門	11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美			11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP			11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代	11:25~11:55 SHBAM	11:15~11:45 サポート			11:00~11:30 アクアピクス30 篠崎 万彩乃			11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀
13:00	12:00~12:20 CORE			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子			12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT			11:35~11:55 おなかスマート	12:00~12:20 ウォーターバック				12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース			12:00~12:20 ウォーターバック
14:00	12:30~13:00 グループファイト RANA			12:45~13:15 サポート (測定)			12:45~13:15 グループセクタンジ MIYUKI	12:40~13:10 キネシスサーキット		13:15~13:45 おなかスマート					12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE			12:45~13:15 キネシスサーキット
15:00	13:15~13:45 BODYPUMP	13:15~13:35 おなかスマート		13:25~13:55 寝るだけスッキリ			13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美	13:30~14:00 サポート	13:30~14:00 エンジョイスイミング	13:15~13:45 BODYCOMBAT	13:00~13:30 サポート				13:10~13:40 クロール初級			13:00~13:30 BODYPUMP
16:00	14:00~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美			14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香	14:00~14:30 サポート		14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子			13:45~14:05 フローイン	13:45~14:05 フローイン				13:30~14:00 サポート			13:45~14:30 グループファイト RANA
17:00	14:30~15:00 ウォーターシェイプ			15:10~15:40 BODYBALANCE			15:50~16:20 SHBAM			14:00~14:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃	14:30~14:50 ウォーターバック				14:30~15:00 サポート			14:30~15:00 サポート
18:00	15:40~16:10 BODYPUMP			15:45~16:15 BODYCOMBAT			16:25~16:55 barre			15:00~15:30 ラディカルパワー 45 測 美由紀					15:00~15:30 ラディカルパワー 測 美由紀			15:00~15:30 ラディカルパワー 測 美由紀
19:00	16:15~16:45 SHBAM			16:20~16:50 barre			17:00~17:30 SHBAM			15:35~16:05 BODYCOMBAT	15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース				15:55~16:25 BODYBALANCE			15:50~16:20 SHBAM
20:00	16:50~17:20 GRIT			16:55~17:25 BODYPUMP			17:35~18:05 BODYBALANCE			16:10~16:40 SHBAM					16:30~17:00 BODYCOMBAT			16:25~16:55 GRIT
21:00	17:25~17:55 barre			17:30~18:00 SHBAM			18:10~18:40 barre			16:45~17:15 barre	16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース				17:05~17:35 CORE			17:00~17:30 BODYBALANCE
22:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール			18:05~18:35 CORE			18:45~19:15 BODYPUMP			17:20~17:50 BODYPUMP	17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース				17:40~18:10 SHBAM			17:35~18:05 barre
23:00	19:00~19:30 サポート			18:40~19:10 barre			19:00~19:30 サポート			17:55~18:25 GRIT	18:30~19:00 BODYBALANCE				18:15~18:45 BODYPUMP			18:30 トレーニングエリア終了時間
24:00	19:15~19:45 ラディカルパワー 測 美由紀	19:00~19:30 サポート		19:30~20:00 グループセクタンジ RANA			19:30~20:15 グループファイト RANA	19:40~20:00 ウォータバック		18:30~19:00 BODYBALANCE	19:00~19:30 サポート				18:50~19:20 barre			20:30 トレーニングエリア終了時間
25:00	20:00~20:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃	20:00~20:20 おなかスマート	20:15~20:45 スイム初級	20:15~21:00 ラディカルパワー 測 美由紀	20:30~21:00 サポート		20:30~21:15 グループセクタンジ MIYUKI	20:30~21:00 エンジョイスイミング		19:05~19:35 SHBAM	20:00~20:45 グループファイト RANA	20:30~21:00 キネシスサーキット	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代					
26:00	21:00~21:30 BODYPUMP	21:00~21:30 サポート		21:10~21:40 BODYCOMBAT			21:25~21:55 SHBAM			20:00~20:30 BODYBALANCE								
27:00	21:40~22:10 BODYBALANCE			21:45~22:15 GRIT														
28:00																		

22:30 トレーニングエリア終了時間