

レフコ大分店 2021年11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						10:30~11:00 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			11:25~11:55 LES MILLS SHBAM	11:15~11:45 サポート		10:45~11:30 かんたんエアロ 後藤 智恵子	10:45~11:15 サポート	11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎 万彩乃	11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀			10:45~11:15 LES MILLS SHBAM
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			12:00	12:00~12:20 ウォーターバック		11:45~12:30 ハタヨガ 岡田 恵子			12:00~12:20 ウォーターバック			11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀
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 グループセンタジー	12:40~13:10 キネシスサーキット		12:15~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美			12:40~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース	12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE			12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE
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 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 サポート	13:30~14:00 スイム中級	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子	13:30~14:00 サポート	13:10~13:40 クロール初級	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP			13:00~13:30 LES MILLS 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		14:30~15:00 ウォーターシェイプ	14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香	14:40~15:00 フローイン		14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子			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			13:45~14:30 グループファイト RANA			13:45~14:30 グループファイト RANA
17:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸			15:10~15:40 LES MILLS BODYBALANCE			15:50~16:20 LES MILLS SHBAM			15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE			15:00~15:45 ラディカルパワー 45 測 美由紀			14:45~15:15 ラディカルパワー 測 美由紀			14:45~15:15 ラディカルパワー 測 美由紀
18:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT			16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT			15:35~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE			15:30~16:00 グループセンタジー RANA			15:30~16:00 グループセンタジー RANA
19:00	16:15~16:45 SHBAM			16:20~16:50 barre			17:00~17:30 LES MILLS SHBAM			16:10~16:40 LES MILLS SHBAM			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT			16:10~16:40 LES MILLS SHBAM			16:10~16:40 LES MILLS SHBAM
20:00	16:50~17:20 GRIT		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP			17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE			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			16:45~17:15 GRIT			16:45~17:15 GRIT
21:00	17:25~17:55 barre		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:30~18:00 SHBAM			18:10~18:40 barre			17:20~17:50 LES MILLS 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			17:20~17:50 BODYBALANCE			17:20~17:50 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 LES MILLS BODYPUMP			17:55~18:25 GRIT			18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP			17:55~18:25 barre			17:55~18:25 barre
	19:00	19:00~19:30 サポート		18:30~19:00 サポート			19:00~19:30 サポート			18:30~19:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:45~19:15 サポート		18:50~19:20 barre			18:30 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
	20:00	19:15~19:45 ラディカルパワー 測 美由紀		19:30~20:00 グループセンタジー RANA			19:30~20:15 グループファイト RANA	19:40~20:00 ウォーターバック		19:00	19:05~19:35 LES MILLS SHBAM		19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT			20:00 トレーニングエリア終了時間			20:00 トレーニングエリア終了時間
	21:00	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	20:15~21:00 ラディカルパワー 測 美由紀	20:30~21:00 サポート		20:30~21:15 グループセンタジー MIYUKI	20:30~21:00 エンジョイスイミング		20:00	20:00~20:45 グループファイト RANA		20:00~20:30 LES MILLS BODYBALANCE						
	22:00	21:00~21:30 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:30 サポート	21:10~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT			21:25~21:55 LES MILLS SHBAM			21:00	21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子	21:00~21:30 キネシスサーキット							
		21:40~22:10 LES MILLS BODYBALANCE		21:45~22:15 GRIT															

22:30 トレーニングエリア終了時間