

レフコ大分店 2022年1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		10:30~11:15 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	10:30~11:30 有料プログラム (子連れyoga) chie	11:00~11:30 アクアビクス30 渡辺 和代	10:30	10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳	10:30~11:00 スイム初級				10:30~11:15 サポート	10:30~11:00 サポート	
		HOT 11:15~11:35 寝るだけスッキリ				11:00~11:30 クロール初級												
12:00	11:25~11:55 LES MILLS SHBAM		11:30~12:00 バタ平入門	11:30~12:15 かんたんエアロ 小野 智美		11:30~12:00 アクアビクス30 篠崎 万彩乃					11:25~11:55 LES MILLS SHBAM	11:15~11:45 サポート				11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎 万彩乃		
	12:00~12:20 CORE	12:00~12:20 腰痛肩こりストレッチ			12:00~12:30 タイカンワーク			12:00~12:20 おなかスマート										
13:00	12:30~13:00 グループファイト RANA			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子	12:45~13:15 サポート (測定)		12:45~13:15 グループセンタジー MAKO	12:40~13:10 キネシスサーキット			12:15~12:35 CORE					12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース		
		13:15~13:35 おなかスマート			HOT 13:25~13:45 寝るだけスッキリ						12:15~12:35 CORE					12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE	12:45~13:15 キネシスサーキット	
14:00	13:45~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美			13:25~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT			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							12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT		
											12:15~12:35 CORE					13:10~13:40 クロール初級		
15:00	14:45~15:30 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	14:15~15:00 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				13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 サポート				13:30~14:00 スイム中級		
											13:15~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 サポート				13:30~14:00 サポート		
16:00	15:40~16:10 LES MILLS BODYPUMP			15:10~15:40 LES MILLS BODYBALANCE			15:50~16:20 LES MILLS SHBAM				15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE					13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子		
	16:15~16:45 LES MILLS SHBAM			15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース			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				15:00~15:45 ラディカルパワー 45 測 美由紀		
17:00	16:50~17:20 GRIT			15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT			17:00~17:30 LES MILLS SHBAM				16:10~16:40 LES MILLS SHBAM					15:55~16:25 LES MILLS BODYBALANCE		
	17:25~17:55 barre			16:20~16:50 barre			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				16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
18:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール			16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP			17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE				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				17:05~17:35 LES MILLS SHBAM		
				17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース			18:05~18:35 CORE				17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE					17:40~18:25 LES MILLS BODYPUMP		
19:00	19:15~19:45 ラディカルパワー 測 美由紀	19:00~19:30 サポート		18:40~19:10 barre	18:30~19:00 サポート		18:45~19:15 LES MILLS BODYPUMP				18:30~19:00 LES MILLS SHBAM	18:45~19:15 サポート				17:00~17:30 barre		
				19:30~20:00 グループセンタジー RANA	19:15~19:35 フローイン		19:00~19:20 腰痛肩こりストレッチ				19:05~19:35 barre					17:35~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT		
20:00	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		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								19:00~19:30 グループセンタジー MIYUKI		
				20:15~21:00 ラディカルパワー 測 美由紀	20:30~21:00 サポート						20:00~20:45 グループファイト RANA					19:40~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT		
21:00	21:00~21:30 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:30 サポート		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	HOT 21:15~21:35 寝るだけスッキリ		20:30~21:15 グループセンタジー MIYUKI	21:00~21:30 サポート			21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子	21:00~21:30 キネシスサーキット						
22:00	21:40~22:10 LES MILLS BODYBALANCE																	

22:30トレーニングエリア終了時間

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