

レフコ大分店 2022年4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
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) アサエ		11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代	10:30~11:00 スイム初級					10:30~11:15 サポート	
12:00	11:30~11:50 AB MASTER		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 グループセンタジー MAKO				11:30~11:50 ARM MASTER	11:15~11:45 サポート	11:30~12:30 大人のスイム教室 向井 孝治 有料定員10名			11:00~11:30 アクアピクス30 篠崎 万彩乃	11:00~11:45 スイミング スクール 幼児コース
13:00	12:00~12:45 グループセンタジー MIYUKI	12:00~12:30 サポート		12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子	12:00~12:30 タイカンウォーク		12:15~12:45 グループファイブ KOTARO	12:00~12:30 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		11:45~12:30 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	12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE	12:45~13:15 キネシスサーキット
14:00	13:00~13:20 HIP MASTER	HOT 13:30~13:50 寝るだけスッキリ		13:30~14:00 グループファイブ RANA			13:00~13:20 ARM MASTER			13:30~14:00 エンジョイスイミング		13:00~13:30 サポート			12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 サポート	13:10~13:40 クロール初級
15:00	13:45~14:30 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			13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美				14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃		13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子			13:45~14:30 グループファイブ	14:30~15:00 サポート
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸			15:10~15:40 LES MILLS BODYBALANCE			14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子				15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE		14:45~15:30 ラディカルパワー 45活田 虎太郎			14:45~15:15 ラディカルパワー 淵 美由紀	
17:00	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			15:50~16:20 LES MILLS SH'BAM				15:35~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT		15:45~16:05 HIP MASTER			15:30~16:00 グループセンタジー RANA	
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SH'BAM			16:20~16:50 barre			16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT				16:10~16:40 LES MILLS SH'BAM		16:15~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT			16:10~16:55 LES MILLS SH'BAM	
19:00	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			17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM				16:45~17:15 barre		16:50~17:20 LES MILLS SH'BAM			17:00~17:30 barre	
20:00	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 LES MILLS SH'BAM			17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE				17:20~17:50 LES MILLS BODYPUMP		17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP			17:35~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT	
21:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール			18:05~18:35 barre			18:10~18:40 barre				17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE		18:15~18:45 CORE				
22:00	19:00~19:30 サポート			19:00~19:20 ARM MASTER			19:00~19:30 サポート				18:30~18:50 CORE		18:45~19:15 サポート				
	19:15~19:45 ラディカルパワー 淵 美由紀			19:30~20:00 グループセンタジー RANA			19:00~19:20 HIP MASTER				19:00~19:20 AB MASTER		19:30~19:50 ARM MASTER				
	HOT 20:00~20:20 寝るだけスッキリ			20:15~21:00 ラディカルパワー 沼田 虎太郎			19:30~20:15 グループファイブ KOTARO				19:30~19:50 ARM MASTER		20:00~20:30 サポート				
	20:00~20:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃		20:15~20:45 スイム初級				20:25~20:45 ARM MASTER				20:00~20:45 グループファイブ RANA		20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代				
	20:30~21:00 ハートレートRUN			21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT			21:00~21:45 グループセンタジー MIYUKI				21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子		21:00~21:30 キネシスサーキット				
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang	21:00~21:30 サポート															
	21:55~22:15 CORE																
	22:30トレーニングエリア終了時間																