

レフコ大分店 2022年6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			11:00~11:45 スイミング スクール 幼児コース	11:30~12:15 ハタヨガ 園田 美由紀
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 タイカンワーク		12:15~12:45 グループファイブ KOTARO				12:15~13:00 ローインパクト 佐藤 真由美					12:00~13:00 スイミング スクール 小中学生コース	12:25~12:55 BODYBALANCE
14:00	13:00~13:20 HIP MASTER			13:30~14:00 グループファイブ RANA	12:45~13:15 サポート		13:00~13:20 ARM MASTER			13:00~14:00 大人のスイム教室 向井 孝治 有料定員10名		13:00~13:30 サポート			13:10~13:40 クロール初級	13:00~13:30 サポート	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子
15:00	13:45~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美			14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香			13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美			13:30~14:00 エンジョイスイミング		14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃				13:30~14:00 スイム中級	14:45~15:30 ラディカルパワー 沼田 虎汰郎
16:00	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	15:10~15:40 BODYBALANCE			14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子				15:00~15:30 BODYBALANCE					15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:30~16:00 グループセンタジー RANA
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 BODYCOMBAT			15:50~16:20 LES MILLS SHBAM			15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:35~16:05 BODYCOMBAT				15:45~16:05 HIP MASTER	16:10~16:55 LES MILLS SHBAM	15:30~16:00 グループセンタジー RANA
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SHBAM			16:20~16:50 barre			16:25~16:55 BODYCOMBAT				16:10~16:40 LES MILLS SHBAM				16:15~16:45 BODYCOMBAT	16:50~17:20 LES MILLS SHBAM	16:10~16:55 LES MILLS SHBAM
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 BODYPUMP			17:00~17:30 LES MILLS SHBAM			16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:45~17:15 barre				17:25~18:10 BODYPUMP	17:00~17:30 barre	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 SHBAM			17:35~18:05 BODYBALANCE			17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:20~17:50 BODYPUMP				17:35~18:05 BODYCOMBAT	17:35~18:05 BODYCOMBAT	17:35~18:05 BODYCOMBAT
21:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール			18:05~18:35 barre	18:30~19:00 サポート		18:10~18:40 barre				17:55~18:25 BODYBALANCE				18:15~18:45 CORE	18:30トレーニングエリア終了時間	
22:00	19:00~19:30 グループセンタジー MIYUKI	19:00~19:30 サポート		19:00~19:20 ARM MASTER			19:00~19:20 HIP MASTER	19:00~19:30 サポート			18:30~18:50 CORE	18:45~19:15 サポート			19:00~19:30 グループセンタジー MIYUKI	19:00~19:30 サポート	
	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 グループセンタジー RANA			19:30~19:50 ARM MASTER				19:30~19:50 ARM MASTER				19:40~20:25 BODYCOMBAT		
	20:00~20:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃	20:00~20:20 寝るだけスッキリ	20:15~20:45 スイム初級	20:15~21:00 ラディカルパワー 沼田 虎汰郎	20:30~21:00 サポート		20:25~20:45 AB MASTER	20:30~21:00 サポート	20:30~21:00 エンジョイスイミング		20:00~20:45 グループファイブ RANA	20:00~20:30 サポート			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	
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang	21:00~21:30 サポート		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~21:35 寝るだけスッキリ		21:00~21:45 グループセンタジー MIYUKI				21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子						
	21:55~22:15 CORE																
	22:30トレーニングエリア終了時間																