

レフコ大分店 2022年7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	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE	POOL	COOL	CULTURE
10:30																	
11:00	10:30~11:15 ローインパクト 柴田 真梨子	10:30~11:30 有料プログラム (yoga) 7月下旬体験会		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		10:30~11:15 ヨガ・フロー 仲島 里佳	10:30~11:00 スイム初級					10:30~11:15 LES MILLS SH'BAM
12:00	11:30~11:50 AB MASTER		11:30~12:00 パタ平入門	11:30~12:00 かんたんエアロ 小野 智美	11:00~12:00 有料プログラム (ポール) 高橋	11:30~11:30 クロール初級	11:30~12:00 グループセンタジー MAKO				11:30~11:50 ARM MASTER	11:30~12:30 大人のスイム教室 向井 孝治 有料定員10名	10:45~11:30 かんたんエアロ 後藤 智恵子	11:00~11:45 kids ZUMBA ソフィ	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	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			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子			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	11:45~12:30 ハタヨガ 岡田 恵子				12:25~12:55 LES MILLS BODYBALANCE
14:00	13:00~13:30 BODY MASTER			13:30~14:00 グループファイブ RANA		13:00~14:00 大人のスイム教室 向井 孝治 有料定員10名	13:00~13:20 ARM MASTER				13:15~13:45 グループセンタジー RANA	13:30~14:00 スイム中級	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子		13:10~13:40 クロール初級		13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP
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		14:45~15:30 ラディカルパワー 沼田 虎汰郎				14:45~15:15 ラディカルパワー 淵 美由紀
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 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		15:30~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT				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 LES MILLS BODYCOMBAT		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	15:50~16:20 LES MILLS SH'BAM				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	15:45~16:05 HIP MASTER				16:10~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT
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				16:50~17:20 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		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM				16:45~17:15 barre	16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP				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		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	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	18:30~19:00 FIGHT MASTER				17:35~18:05 LES MILLS SH'BAM
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		19:15~19:45 グループセンタジー MIYUKI				18:30トレーニングエリア終了時間
22:00	19:15~19:45 パワーカーディオ 淵 美由紀			19:15~19:35 ARM MASTER			19:00~19:20 HIP MASTER	19:00~20:00 有料プログラム (ピラティス) 7月下旬体験会			18:30~18:50 CORE		19:30~19:50 ARM MASTER				
	20:00~20:45 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃		20:00~20:30 スイム初級	19:45~20:15 グループセンタジー RANA			19:30~20:15 グループファイブ KOTARO				19:00~19:20 AB MASTER		20:00~20:45 グループファイブ RANA		20:30トレーニングエリア終了時間		
			20:30~21:00 スイム中級	20:30~21:15 ラディカルパワー 沼田 虎汰郎			20:25~20:45 AB MASTER		20:30~21:00 エンジョイスイミング								
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang			21:25~22:10 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						

22:30トレーニングエリア終了時間