

レフコ大分店 2022年10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 ローインバクト 柴田 真梨子 ネット予約	10:30~11:30 有料プログラム (yoga)		10:30~11:15 ピラティス 篠崎 万彩乃 ネット予約					10:30~11:15 ローインバクト 安部 さくら	10:30~11:30 有料プログラム (子連れyoga) アサエ		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 バタ平入門	11:00~11:45 有料プログラム (ポール) 高橋 真由美	11:00~11:30 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					11:30~12:15 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			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				12:15~12:45 FIGHT MASTER			12:15~13:00 ローインバクト 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	12:30~13:15 ラディカルパワー 測 美由紀
14:00	13:00~13:30 FIGHT MASTER			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子					13:00~13:20 HIP MASTER			13:15~13:45 グループセンタジー RANA			13:30~14:00 スイム中級			13:30~14:00 グループセンタジー RANA
15:00	13:45~14:30 トータルコーディネーション 佐藤 真由美			13:30~14:00 グループファイア RANA					13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美 ネット予約			14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃			13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子			14:15~15:00 グループファイア
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸			14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香	14:30~15:00 ウォーターシェイプ				14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子			15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE			14:45~15:15 グループセンタジー MIYUKI			15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE
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	15:10~15:40 LES MILLS BODYBALANCE					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			15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SH'BAM			15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT					16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT			16:10~16:40 LES MILLS SH'BAM			16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT			16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT
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	16:20~16:50 barre					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			17:15~17:45 barre
20:00	17:25~17:55 barre			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			17:50~18:20 LES MILLS SH'BAM
21:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール		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					18:10~18:40 barre			17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE			18:30~19:00 barre			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 測 美由紀			18:05~18:35 barre					19:15~19:45 グループファイア	19:00~20:00 有料プログラム (ピラティス)		18:30~18:50 CORE			19:05~19:35 GRIT			
	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	19:15~19:45 グループセンタジー RANA					20:00~20:45 グループファイア			19:00~19:20 AB MASTER			19:40~20:10 LES MILLS BODYPUMP			
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang		20:30~21:00 スイム中級	20:00~20:20 HIP MASTER					20:00~20:45 グループセンタジー MIYUKI			19:30~19:50 ARM MASTER			20:30トレーニングエリア終了時間			
				20:30~21:15 グループファイア					21:00~21:45 ラディカルパワー 沼田 虎汰郎			20:00~20:45 グループファイア RANA						
				21:25~22:10 LES MILLS BODYPUMP					21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子			20:30~21:00 アクアビクス30 渡辺 和代						

○「ネット予約」のついているプログラム参加の際は WEB予約システムもご利用いただけます。
 ○「ネット予約」のついでないその他のプログラムにつきましては予約は必要ございません。
 ※10分前(スタジオ清掃後)より入場可能です
 ○定員につきましても変更ございません。床の表示番号に沿ってご利用ください。

22:30トレーニングエリア終了時間