

レフコ大分店 2022年11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			10:30~11:15 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		11:00~11:30 アクアピクス30 渡辺 和代	10:30	10:30~11:15 ヨガ・フロー 中島 里佳		10:30~11:00 スイム初級			10:30~11:15		
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		11:30~12:00 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 アクアピクス30 篠崎 万彩乃					12:00	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
14:00	13:00~13:30 FIGHT MASTER			12:30~13:15 ハタヨガ 中森 恭子 ネット予約			12:15~12:45 FIGHT MASTER				13:00	13:15~13:45 グループセンタジー MAKO							12:30~13:15 ラディカルパワー 測 美由紀
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 HONDA			13:40~14:25 ファットバーナー 佐藤 真由美 ネット予約			13:30~14:00 エンジョイスイミング	14:00	14:00~14:45 RITMOS 篠崎 万彩乃							13:30~14:00 グループセンタジー MIYUKI
16:00	14:45~15:30 かんたんエアロ 三重野 和幸 ネット予約			14:15~15:00 ZUMBA 起田 利香		14:30~15:00 ウォーターシェイプ					15:00	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE							14:15~15:00 グループファイア KOTARO
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		15:30~16:15 スイミング スクール 幼児コース	14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子				16:00	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					15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE
18:00	16:15~16:45 LES MILLS SHBAM			15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT			15:50~16:20 LES MILLS SHBAM	16:00~16:45 ジュニア体操教 室 幼児コース			16:30	16:10~16:40 LES MILLS SHBAM							15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP
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		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース	16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT				17:00	16:45~17:15 barre		16:30~17:30 スイミング スクール 小学生コース					16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT
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	16:55~17:25 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	17:00~17:30 LES MILLS SHBAM	17:00~18:00 ジュニア体操教 室 小学生コース			18:00	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					17:15~17:45 barre
21:00	18:00~19:00 J☆Dance キッズスクール			17:30~18:00 LES MILLS SHBAM		17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE	17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE				19:00	17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE							17:50~18:20 LES MILLS SHBAM
22:00	19:15~19:45 パワーカーディオ 測 美由紀			18:05~18:35 barre		18:10~18:40 barre	18:10~18:40 barre				20:00	18:30~18:50 CORE							18:30トレーニングエリア終了時間
	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 MIYUKI		20:00~20:45 グループファイア HONDA	19:15~19:45 グループファイア HONDA	19:00~20:00 有料プログラム (ピラティス)			20:30	19:00~19:20 AB MASTER							19:05~19:35 GRIT
	20:30~21:00 スイム中級		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	20:00~20:45 グループセンタジー MIYUKI				21:00	19:30~19:50 ARM MASTER							19:40~20:10 LES MILLS BODYBALANCE
	21:00~21:45 ハタヨガ yang yang			20:30~21:15 グループファイア KOTARO		21:00~21:45 ラディカルパワー 沼田 虎汰郎	20:30~21:00 エンジョイスイミング				21:30	20:00~20:45 グループファイア KOTARO		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
				21:25~22:10 LES MILLS BODYPUMP							22:00	21:00~21:45 ZUMBA 小網 孝子							

○「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