

レフコ大分店 2022年12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 スイム中級	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 アクアピクス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
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			13:00~13:20 HIP MASTER				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		14:00~14:45 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	14:45~15:30 ジャズダンス入門 小網 孝子				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	15:50~16:20 LES MILLS SH'BAM		16:00~16:45 ジュニア体操教室 幼児コース		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 SH'BAM			15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT			16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT				16:10~16:40 LES MILLS SH'BAM								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	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM		17:00~18:00 ジュニア体操教室 小学生コース		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	17:35~18:05 LES MILLS SH'BAM				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 SH'BAM		17:30~18:30 スイミング スクール 小中学生コース	18:10~18:40 barre				17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE								17:50~18:20 LES MILLS SH'BAM
22:00	19:15~19:45 パワーカーディオ 測 美由紀			18:05~18:35 barre							18:30~18:50 CORE								18:30トレイ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		20:00~20:20 HIP MASTER	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)		19:00~19:20 AB MASTER								19:05~19:35 GRIT
	20:30~21:00 スイム中級			20:00~20:45 グループセンタジー MIYUKI		20:30~21:00 スイム中級	20:00~20:45 グループセンタジー MIYUKI		20:30~21:00 エンジョイスイミング		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				20:00~20:45 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トレイニングエリア終了時間
				21:25~22:10 LES MILLS BODYPUMP							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トレイニングエリア終了時間