

# フィットネスクラブ レフコYM下関店

# 2020年3月21日～3月31日迄

|       | 月曜日   |                        | 火曜日                                  |                        | 水曜日                                     |                        | 金曜日                                       |                        | 土曜日                           |                        | 日曜日                             |                        |
|-------|---|------------------------|--------------------------------------|------------------------|---|------------------------|---|------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|
|       | フィットネス<br>スタジオ  | ジム                     | フィットネス<br>スタジオ                       | ジム                     | フィットネス<br>スタジオ                          | ジム                     | フィットネス<br>スタジオ                            | ジム                     | フィットネス<br>スタジオ                | ジム                     | フィットネス<br>スタジオ                  | ジム                     |
| 10:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        |                               |                        |                                 |                        |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>コンディショニング<br>林   |                        | 10:30~11:30<br>ハタヨーガ<br>向            |                        | 10:30~11:30<br>ピラティス<br>向               |                        | 10:30~11:30<br>フラダンス入門<br>Yukie Kanoelani |                        | 11:00~12:00<br>コンディショニング<br>林 |                        | 11:00~12:00<br>ハタヨーガ<br>平原      |                        |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>リラククスヨーガ<br>松崎   | 12:40~13:00<br>全身ストレッチ | 12:00~13:00<br>ボディメイキング<br>ベリ<br>AKI | 12:40~13:00<br>全身シェイプ  | 12:00~13:00<br>リフレッシュ<br>ストレッチ<br>AKI   | 12:40~13:00<br>全身ストレッチ | 12:00~13:00<br>ローインパクト<br>KO☆             | 12:40~13:00<br>全身シェイプ  | 12:30~13:30<br>メガダンス<br>都築    | 13:00~13:20<br>全身シェイプ  | 12:30~13:30<br>かんたんエアロ<br>政田    | 13:00~13:20<br>全身ストレッチ |
| 13:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        |                               |                        |                                 |                        |
| 14:00 | 13:30~14:30<br>メガダンス<br>石中  |                        | 13:30~14:30<br>骨盤ストレッチ<br>KO☆        |                        | 13:30~14:30<br>ZUMBA<br>山口              |                        | 13:30~14:30<br>ZUMBA<br>秋田                |                        | 14:00~15:00<br>かんたんエアロ<br>瀬   |                        | 14:00~15:00<br>コンディショニング<br>林   |                        |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>かんたんエアロ<br>瀬口  |                        | 15:00~16:00<br>ローインパクト<br>高嶋         |                        | 15:00~16:00<br>ラディカルパワー45<br>矢崎         |                        | 15:00~16:00<br>ヴィンヤサヨーガ<br>石川             |                        | 15:30~16:30<br>太極舞<br>上田      |                        | 15:30~16:30<br>グループフィット45<br>TK |                        |
| 16:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        |                               |                        |                                 |                        |
| 17:00 | <p>・一定のスペースを確保するため、全プログラムに定員を設けさせていただいております。(スタジオ定員30名、ジムエリア定員4名)<br/>また、お一人でも多くの方にご参加いただくため、連続してのご参加はご遠慮ください。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。</p> <p>・レッスン開始30分前より予約札の配布を開始します。</p> |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        |                               |                        |                                 |                        |
| 18:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        | 17:00~18:00<br>HIPHOP<br>松崎   | 17:00~17:20<br>全身ストレッチ | 17:00~18:00<br>リラククスヨーガ<br>寺地   | 17:00~17:20<br>全身シェイプ  |
| 19:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        | 18:30~19:30<br>ピラティス<br>長野    |                        | 18:30トレーニング終了                   |                        |
| 20:00 | 19:20~20:20<br>バランス<br>コーディネーション<br>石中  | 20:00~20:20<br>全身シェイプ  | 19:20~20:20<br>かんたんエアロ<br>政田         | 20:00~20:20<br>全身ストレッチ | 19:20~20:20<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>高嶋 | 20:00~20:20<br>全身シェイプ  | 19:20~20:20<br>ZUMBA<br>上田                | 20:00~20:20<br>全身ストレッチ |                               |                        |                                 |                        |
| 21:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        |                               |                        |                                 |                        |
| 22:00 | 21:00~22:00<br>ZUMBA<br>山口  |                        | 21:00~22:00<br>ヴィンヤサヨーガ<br>石川        |                        | 21:00~22:00<br>グループフィット45<br>TK         |                        | 21:00~22:00<br>ラディカルパワー45<br>政田           |                        |                               |                        |                                 |                        |
| 23:00 |   |                        |                                      |                        |   |                        |   |                        |                               |                        |                                 |                        |
|       | 23:30トレーニング終了   |                        | 23:30トレーニング終了                        |                        | 23:30トレーニング終了                           |                        | 23:30トレーニング終了                             |                        |                               |                        |                                 |                        |