

# フィットネスクラブ レフコYM下関店

# 2020年4月～

時間	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日								
	フィットネス スタジオ	カラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	カラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	カラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	カラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	カラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	カラーゲン スタジオ	ジム	プール					
1000																													
1100	10:30~11:15 グループエクササイズ 45 TOMOE	10:15~11:15 コンディショニング 林		10:30~11:00 アクアビクス30 滝口	10:30~11:15 グループフィット45 HANA	10:15~11:15 ハダヨーガ 高橋			10:15~11:00 ピラティス 高橋	10:30~11:15 グループエクササイズ 45 TOMOE		11:00~11:20 アクアウォーク	10:15~11:00 フラダンス入門 Yukie Kanoelani	10:15~11:15 リフレッシュ ストレッチ AKI		10:30~11:00 アクアビクス30 飯田					11:00~11:45 コンディショニング 林		11:15~12:00 ランニング プログラム ライト						
1200	11:30~12:15 サーキット 滝口	11:30~12:00 全身シェイプ 高橋	11:30~12:00 タイカンワーク		11:30~12:00 はじめてのプラン 高橋	11:30~12:00 全身ストレッチ 高橋			11:30~12:15 ZUMBA AKI	11:30~12:15 カラーゲンヨーガ 高橋		11:30~12:00 運動習慣水中運動 高橋	11:30~12:15 グループフィット45 吉川	11:30~12:15 ランニング ストレッチ AKI			12:00~12:30 水泳入門								11:30~12:15 かんたんエアロ 飯田	11:30~12:15 ハダヨーガ 平原			
1300	12:30~13:15 ラディカルパワー45 高橋	12:30~13:15 カラーゲンヨーガ 高橋			12:15~13:00 ボディメイク ベリ AKI	12:15~13:00 ランニング 高橋	12:15~13:00 ランニング プログラム ライト			12:30~13:15 HIP HOP入門 高橋	12:30~13:15 コンディショニング 高橋	12:30~13:00 タイカンワーク		12:30~13:15 ローインパクト45 KO★	12:30~13:15 カラーゲンヨーガ 高橋	12:30~13:15 ランニング プログラム ライト	12:40~13:10 はじめてクロール								12:30~13:15 メカダンス 平原				13:00~13:30 はじめてクロール
1400	13:30~14:15 メカダンス 石中	13:30~14:15 リラクゼーション 高橋	13:30~14:15 ランニング プログラム ライト	13:30~14:00 クロール中級	13:15~14:00 リフレッシュ ストレッチ AKI					13:30~14:15 グループフィット45 IK	13:30~14:15 ペルビックヨーガ			13:30~14:15 グループエクササイズ 45 TOMOE	13:30~14:15 骨盤ストレッチ KO★					14:00~14:30 はじめてクロール				13:30~14:15 グループエクササイズ 45 YUI	13:30~14:30 コンディショニング 高橋				
1500	14:30~15:00 かんたんステップ 滝口	14:30~15:00 フィットバーン エクストリーム 伊藤元			14:30~15:15 ローインパクト 飯田	14:30~15:15 骨盤 コンディショニング 高橋	14:40~15:10 アクアビクス30 滝口			14:30~15:15 グループ 吉川				14:30~15:15 ZUMBA 飯田	14:30~15:15 コンディショニング 高橋		14:30~15:00 アクアビクス30 石中				14:15~15:00 かんたんエアロ 高橋				14:45~15:30 パワーカーディオ45 飯田				
1600	15:15~16:00 かんたんエアロ 滝口				15:30~16:15 ZUMBA 高橋	15:30~16:15 ペルビックヨーガ					15:30~16:15 ラディカルパワー45 飯田	15:30~16:15 ポールストレッチ 滝口			15:30~16:15 ウィンヤセヨーガ 石中	15:30~16:15 コーディネーション 石中		15:15~15:45 アクアビクス30 高橋				15:15~16:00 ベーシックステップ 高橋	15:15~16:00 太極拳 上田						
1700																													
1800	18:30~19:00 ボール コンディショニング 竹内			18:30~19:00 中級クロール	18:15~19:00 かんたんエアロ 飯田					18:15~19:00 コンディショニング ストレッチ 高橋				18:15~19:45 ベーシックステップ 高橋									16:00~16:45 グループフィット45	16:00~16:45 ハダヨーガ 飯田					
1900	19:15~20:00 オリジナル サーキット 竹内	19:15~20:00 バランス コーディネーション 石中	19:15~20:00 ランニング プログラム ライト		19:15~20:00 パワーカーディオ45 飯田			19:15~19:45 アクアビクス30 石中					19:15~20:00 ローインパクト 高橋	19:15~20:00 リラクゼーション 飯田	19:00~19:45 グループエクササイズ 45 YUI	19:00~19:45 コンディショニング ストレッチ 高橋					18:15~19:00 ラディカルパワー45 矢野	18:30~19:15 ピラティス 飯田							
2000	20:15~21:00 グループエクササイズ 45 YUI	20:15~21:00 メカダンス 平原		20:15~20:45 アクアビクス30 石中	20:15~21:00 フィンテックヨーガ 吉川	20:15~21:00 ZUMBA 石中	20:15~21:00 ランニング プログラム ライト			20:15~21:00 グループフィット45 HANA				20:00~20:45 ZUMBA 上田	20:00~20:45 リラクゼーション 飯田	20:00~20:45 ランニング プログラム トラック		20:30トレーニング時間終了											
2100	21:15~22:00 フルグループ 吉川	21:15~22:00 ハダヨーガ 平原	21:15~22:00 ランニング プログラム トラック		21:15~22:00 グループフィット45 YUI	21:15~22:00 コンディショニング 高橋					21:15~22:00 プログラム ライト			21:00~21:45 ラディカルパワー45 矢野															
2200	22:15~23:00 ピラティス 矢野				22:15~23:00 グループエクササイズ 45 YUI					22:15~22:45 フィットバーン エクストリーム 高橋	22:15~23:00 ハダヨーガ 高橋			22:15~23:00 グループフィット45	22:15~23:00 コーディネーション 矢野														
2300																													

... こちらのプログラムは女性限定プログラムとなります。

全てのプログラムが定員制プログラムとなります。

<span style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">フィットネススタジオ</span>	40名
<span style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">カラーゲンスタジオ</span>	25名
<span style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">ランニングプログラム</span>	4名