

フィットネスクラブ レフコYM下関店

2020年4月13日～

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	コラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール	フィットネス スタジオ	コラーゲン スタジオ	ジム	プール
10:00																								
10:30~11:15	グループフィット45 TOMOE	10:15~11:15 コンディショニング 林		10:30~11:00 アクアピクス30 滝口	10:30~11:15 グループフィット45 HANA	10:15~11:15 ハタヨーガ 高橋			10:15~11:00 ピラティス 高橋	10:30~11:15 グループフィット45 TOMOE		11:00~11:20 アクアワーク	10:15~11:00 フラダンス入門 Yukie Kanoezumi	10:15~11:15 リフレッシュ ストレッチ AKI		10:30~11:00 アクアピクス30 飯田								
11:00																								
11:30~12:15	サーキット 滝口	11:30~12:00 金庫シェイプ 高橋	11:30~12:00 タイカンワーク		11:30~12:00 はじめてラテン 高橋	11:30~12:00 金庫ストレッチ 高橋			11:30~12:15 ZUMBA AKI	11:30~12:15 コラーゲンヨーガ 松崎		11:30~12:00 運動改善水中運動 高橋	11:30~12:15 グループフィット45 吉川	11:30~12:15 健康YOSAKOI AKI			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			
12:00																								
12:30~13:15	ラディカル/パワー45 矢崎	12:30~13:15 コラーゲンヨーガ 松崎			12:15~13:00 ボディメイク パリー AKI	12:15~13:00 健康ヨガ KO★	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 松崎	12:30~13:15 コンディショニング 林	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 コラーゲンヨーガ 松崎	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	12:15~13:00 ラディカル/パワー45 矢崎	12:15~13:00 ラテンエアロ 藤原						
13:00																								
13:30~14:15	メガダンス 石中	13:30~14:15 リラクゼーション 松崎	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 TK	13:30~14:15 バルビックヨーガ			13:30~14:15 グループフィット45 TOMOE	13:30~14:15 音感ストレッチ KO★			13:15~14:00 メガダンス 藤原	13:15~14:00 ハタヨーガ 飯田						
14:00																								
14:30~15:00	かんたんエアロ 滝口	14:30~15:00 フラットバーン エクストリーム 伊田元		14:10~14:40 はじめて平泳ぎ	14:30~15:15 ローインパクト 飯田	14:30~15:15 音感 コンディショニング 高橋			14:30~15:15 グループ 吉川	14:30~15:15 グループ 飯田			14:30~15:15 ZUMBA 秋田	14:30~15:15 コンディショニング 高橋	14:30~15:00 アクアピクス30 石中	14:15~15:00 かんたんエアロ 高橋								
15:00																								
15:30~16:00	かんたんエアロ 滝口				15:30~16:15 ZUMBA 高橋	15:30~16:15 バルビックヨーガ			15:30~16:15 ラディカル/パワー45 飯田	15:30~16:15 ボールストレッチ 滝口			15:30~16:15 ワインヤサヨーガ 石川	15:30~16:15 コーディネーション 石中		15:15~16:00 パーソナルステップ 高橋	15:15~16:00 本音 上田					15:15~16:45 アクアピクス30 高橋		
16:00																								
16:30~17:00																								
17:00																								
17:30~18:00																								
18:00																								
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				18:15~18:45 パーソナルステップ 高橋				18:15~19:00 ラディカル/パワー45 矢崎							
19:00																								
19:30~20:00	オリジナル サーキット 竹内	19:15~20:00 パワンス 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 パワーカード45 飯田		19:15~19:45 アクアピクス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 グループフィット45 YUI	19:00~19:45 コンディショニング ストレッチ 高橋			18:30~19:15 ピラティス 松野							
20:00																								
20:30~21:00	グループフィット45 YUI	20:15~21:00 メガダンス 平原		20:15~20:45 アクアピクス30 石中	20:15~21:00 ワインヤサヨーガ 石川	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 ラディカル/パワー45 矢崎				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			19:30~20:15 継続ストレッチ 松野						
21:00																								
21:30	21:30トレーニング時間終了				21:30トレーニング時間終了				21:30トレーニング時間終了				21:30トレーニング時間終了				21:30トレーニング時間終了				21:30トレーニング時間終了			

■ … 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。

フィットネススタジオ 40名
 コラーゲンスタジオ 25名
 ランニングプログラム 4名