フィットネスクラブ レフコYM下関店

2020年8月15日～

月曜日

フィットネススタジオ	プール
10:30～11:00 ベルビックヨーガ	
11:30～12:00 グループファイト	
12:30～13:00 ラディカルパワー 矢崎	
13:30～14:00 メガダンス 石中	13:45～14:15 アクアビクス 滝口
	14:30～15:00 はじめて平泳ぎ
14:45～15:15 かんたんエアロ 滝口	
19:30～20:00 ラディカルパワー 矢崎	
20:30～21:00 グループグルーヴ YOSHIO	
22:30トレーニング時間終了	

火曜日

フィットネススタジオ	プール
10:30～11:00 ラテンエアロ 向	
11:30～12:00 グループグルーヴ YOSHIO	11:15～11:45 機能改善水中運動 向
13:15～13:45 かんたんエアロ KO☆	
14:15～14:45 ハタヨガ 政田	
15:15～15:45 ZUMBA 高嶋	
19:30～20:00 お腹シェイプ	
20:30～21:00 グループファイト	
22:30トレーニング時間終了	

水曜日

フィットネススタジオ	プール
10:30～11:00 グループセンタジー TOMOE	
11:30～12:00 ZUMBA AKI	
12:45～13:15 リラックスヨーガ 松崎	
14:00～14:30 ラディカルパワー 矢崎	
15:00～15:30 グループファイト TK	
19:30～20:00 全身ストレッチ	
20:30～21:00 ラディカルパワー 矢崎	
22:30トレーニング時間終了	

金曜日

フィットネススタジオ	プール
10:30～11:00 ベルビックヨーガ	
11:30～12:00 ラディカルパワー 政田	
	12:00～12:30 はじめてクロール
12:30～13:00 グループグルーヴ YOSHIO	
13:30～14:00 グループセンタジー TOMOE	
14:30～15:00 ZUMBA 秋田	
19:30～20:00 グループセンタジー YUI	
20:30～21:00 ZUMBA 上田	
21:30～22:00 ラディカルパワー 矢崎	
22:30トレーニング時間終了	

土曜日

フィットネススタジオ	プール
11:00～11:30 コンディショニング 林	
12:00～12:30 メガダンス 都築	
14:15～14:45 かんたんエアロ 瀧	
15:15～15:45 ZUMBA 上田	15:00～15:30 アクアビクス 瀧
16:15～16:45 リラックスヨーガ 松崎	
18:30～19:00 グループファイト	
20:30トレーニング時間終了	

日曜日

フィットネススタジオ	プール
11:30～12:00 ハタヨガ 平原	
12:30～13:00 メガダンス 平原	
15:00～15:30 かんたんエアロ 政田	
16:00～16:30 パワーカーディオ 政田	
17:00～17:30 リラックスヨガ 寺地	
18:30トレーニング時間終了	

全てのプログラムが定員制となります。

フィットネススタジオ　　30名

予約はプログラム開始３０分前からお受けいたします。

ナイト会員様のご利用は20:00～となります。