

レフコゆめタウン高松店特別スケジュール

	3/21(土)		3/22(日)		3/23(月)		3/24(火)		3/25(水)		3/27(金)	
	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム
10:00												
10:30	10:30~11:15 ヨガ 野志谷				10:15~11:00 エンジョイエアロ Kazunari		10:15~11:00 かんたんエアロ 伊東		10:15~11:00 ZUMBA Gold 野村		10:15~11:00 フィットセラピー 伊東	
11:00			10:45~11:30 ストレッチヨガ 北原									
11:30					11:30~12:15 機能改善ヨガ 和田		11:30~12:15 コアスパイラル 松本	11:30~12:00 全身ストレッチ	11:30~12:15 ローインパクト 遠藤		11:30~12:15 かんたんエアロ 遠坂	11:30~12:00 全身ストレッチ
12:00	11:45~12:30 バランス コーディネーション 山根		12:00~12:45 ZUMBA 野村							12:00~12:20 骨盤リセット		
12:30					12:45~13:30 はじめてエアロ 塚田		12:45~13:30 ラテン 藤田		12:45~13:30 ウェーブストレッチ 安本		12:45~13:30 自力整体 滝川	
13:00	13:00~13:45 ローインパクト 山家	13:00~13:30 全身ストレッチ										
13:30			13:15~14:00 グループフィット 中村									
14:00					14:00~14:45 ジャンティーヨガ AYA	14:00~14:20 骨盤リセット	14:00~14:45 ローインパクト 佐藤 美	14:00~14:20 骨盤リセット	14:00~14:45 ハイ&ロー 高橋	14:00~14:30 全身ストレッチ	14:00~14:45 ルーシーダットン AYA	
14:30	14:15~15:00 ZUMBA 山家		14:30~15:15 自力整体 滝川									
15:00					15:15~16:00 ZUMBA 塚田		15:15~16:00 ZUMBA 塚田		15:15~16:00 ストレッチヨガ 大内		15:15~16:00 ZUMBA 佐藤 有	15:15~15:35 骨盤リセット
15:30	15:30~16:15 パワーヨガ入門 AYA		15:45~16:30 グループセンター 北原									
16:00					16:00~19:00は換気及び機器消毒時間となります							
16:30												
17:00	16:45~17:30 RITMOS 愛染		17:00~17:45 ローインパクト 山家									
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:15~20:00 ウェーブシリーズ 中村				19:15~20:00 ローインパクト 谷		19:15~19:45 ウェーブストレッチ 安本		19:00~19:45 ローインパクト 山家		19:00~19:45 グループセンター 北原	
19:30												19:40~20:00 骨盤リセット
20:00							20:15~21:00 自力整体 滝川	20:15~20:35 全身ストレッチ	20:15~21:00 グループフィット 中村	20:30~21:00 全身シェイプ	20:15~21:00 マスターヨガ AYA	
20:30	20:30~21:15 マーシャルアーツ 中村				20:30~21:15 ZUMBA 野村	20:30~20:50 全身ストレッチ						
21:00												
21:30							21:30~22:30 ハイ&ロー 塚田		21:30~22:30 ZUMBA 野村		21:30~22:30 EASY FIGHT Kazunari	
22:00												
22:30												

	3/28(土)		3/29(日)		3/30(月)		3/31(火)	
	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム	ナチュラルスタジオ	ジム
10:00								
10:30	10:30~11:15 かんたんダンス ときど		10:45~11:30 フランチヨガ 近藤		10:15~11:00 からだコンディショニング 遠坂		10:15~11:00 ベリーシェイプ 滝川	
11:00								
11:30	11:45~12:30 バランス コーディネーション 山根		12:00~12:45 ZUMBA 野村		11:30~12:15 機能改善ヨガ 和田		11:30~12:15 グループセンター 北原	11:30~12:00 骨盤リセット
12:00								
12:30					12:45~13:30 ポテコンディショニング 片山	13:00~13:20 全身ストレッチ	12:45~13:30 バランスコーディネーション 山根	
13:00	13:00~13:45 ハイ&ロー 松本	13:00~13:30 全身ストレッチ	13:15~14:00 グループフィット 中村					
13:30								
14:00	14:15~15:00 ZUMBA 山家		14:30~15:15 ベリーシェイプ 滝川		14:00~14:45 RITMOS Chiharu		14:00~14:45 ローインパクト 佐藤 美	14:00~14:20 全身ストレッチ
14:30								
15:00					15:15~16:00 ジャンティーヨガ AYA		15:15~16:00 ZUMBA 塚田	
15:30	15:30~16:15 RITMOS 愛染		15:45~16:30 グループセンター 北原					
16:00					16:00~19:00は 換気及び機器消毒時間となります			
16:30	16:45~17:30 BODY Make 美尻 亀岡		17:00~17:45 ローインパクト 山家					
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:15~20:00 ウェーブシリーズ 中村				19:15~19:45 グループセンター 谷		19:15~19:45 ウェーブストレッチ 安本	
19:30								
20:00					20:15~21:00 グループフィット 吉川		20:15~21:00 グループフィット 吉川	
20:30	20:30~21:15 マーシャルアーツ 中村							
21:00								
21:30					21:30~22:30 ローインパクト 野村	21:30~21:50 骨盤リセット	21:30~22:30 ハイ&ロー 塚田	21:30~22:00 全身ストレッチ
22:00								
22:30								

~プログラム実施について~

3月31日までのプログラムは全て26名の定員制とさせていただきます
 多くのお客様にお楽しみいただけるよう連続しての参加はご遠慮ください
 但し、開始時間になり定員に空きが有るレッスンについては連続してのご参加ができます
 3月31日までのプログラムの予約受付はプログラム開始30分前からとさせていただきます

プログラム参加の際はできるだけ間隔を開けて、密集することがないようにお願い致します

レッスンは感染予防の為、常時換気させていただきますので窓を開けて実施致します
 但し、21時30分スタートのレッスンについては22時前に換気を行った後は騒音防止の為、窓を締め切ってレッスン致します

レッスン参加の前後には、うがい手洗いのご協力とアルコールによる