

7月 レフコゆめタウン高松店特別スケジュール

	(月)		(火)		(水)		(金)		(土)		(日)	
	ナチュラルスタジオ	プール	ナチュラルスタジオ	プール	ナチュラルスタジオ	プール	ナチュラルスタジオ	プール	ナチュラルスタジオ	プール	ナチュラルスタジオ	プール
10:00		10:15~10:45 アクアウォーク スタッフ			10:30~11:00 骨盤リセット 増田	10:45~11:30 アクアピクス 遠藤	10:30~10:50 全身ストレッチ スタッフ					
11:00	10:30~11:00 骨盤リセット 杉原		11:00~11:30 全身シェイプ 谷本		11:30~12:15 ヨガ 野志谷	11:30~12:15 かんたんエアロ 遠坂		11:15~11:45 ウォーターシェイプ 谷本	11:00~11:45 ヨガ 野志谷	11:00~11:45 アクアピクス 谷本	11:00~11:45 ZUMBA 野村	
12:00	11:30~12:15 ローインパクト 遠藤		12:30~13:15 バランスコーディネーション 山根				12:45~13:30 自力整体 滝川				12:15~13:00 パワーヨガ 近藤	
13:00	12:45~13:30 ピラティス 片山		13:45~14:30 かんたんエアロ 塚田	14:00~14:30 アクアピクス 谷	13:00~13:45 ローインパクト 高橋	14:15~15:00 ピギナーズスイム 安西	14:00~14:45 ZUMBA 佐藤 有		12:45~13:30 ZUMBA 山家		13:45~14:30 グループフィット45 小松	
14:00	14:00~14:30 ラディカルパワー30 内田		15:00~15:45 グループセンタジ—45 谷		14:30~15:00 グループセンタジ—30 内田		15:15~16:00 ハタヨガ 近藤		14:15~15:00 グループセンタジ—45 池田		15:15~16:00 グループセンタジ—45 Chiharu	
15:00	15:30~16:15 ZUMBA 塩田											
16:00									16:00~16:45 RITMOS 豊榮			
17:00									17:15~18:00 グループフィット45 中村		17:00~17:45 ラディカルパワー45 小松	
18:00												
19:00			19:15~20:00 ラディカルパワー45 小松		19:00~19:30 全身ストレッチ 弘田		19:15~19:45 全身シェイプ 弘田					19:30 トレーニング終了
20:00	19:30~20:15 グループセンタジ—45 内田				20:00~20:45 グループフィット45 弘田		20:15~21:00 グループフィット45 弘田					20:00 閉館
21:00	21:00~21:45 ZUMBA 池田		20:45~21:30 ローインパクト 高橋		21:15~22:00 ZUMBA 野村		21:30~22:15 ラディカルパワー45 kazunari					21:30 トレーニング終了
22:00									22:00 閉館			
	22:30 トレーニング終了											
23:00	23:00 閉館											

◆定員◆
スタジオ:25名
プール:20名

各エリアにて30分前より
 整理番号札をお配り致します。
 お1人様1枚、ご本人様分のみの
 配布とさせていただきます。