

# 9月 レフコゆめタウン高松店 プログラムスケジュール

	(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 古谷																				
	10:30~11:00 骨盤リセット 杉原		10:30~11:00 全身ストレッチ 谷本				10:30~11:00 フットセラピー 伊東		10:30~11:00 かんたんエアロ 山根		10:30~11:00 ZUMBA GOLD 野村											
11:00					11:00~11:30 ヨガ 野志谷	11:00~11:30 アクアピクス 遠藤		11:00~11:30 ウォーターシェイプ 谷本		11:00~11:30 アクアピクス 谷本												
	11:30~12:00 ローインパクト 遠藤		11:30~12:00 ペリーシェイプ 滝川				11:30~12:00 かんたんエアロ 遠藤		11:30~12:00 ヨガ 野志谷		11:30~12:00 ZUMBA 野村											
12:00					12:00~12:30 全身シェイプ 谷本			12:30~13:00 自力整体 滝川				12:30~13:00 パワーヨガ 近藤										
	12:30~13:00 ボディコンディショニング 片山		12:30~13:00 バランスコーディネーション 山根						12:45~13:15 ZUMBA 山家													
13:00					13:00~13:30 ローインパクト 高橋			13:30~14:00 美ユティーBodyWave 塚田				13:30~14:00 ペリーシェイプ 近藤										
	13:30~14:00 ピラティス 片山		13:30~14:00 ZUMBA 佐藤 有																			
14:00					14:00~14:30 かんたんダンス 高橋				14:00~14:30 グループセンタジ-30 池田													
	14:30~15:00 ラディカルパワー30 内田		14:30~15:00 グループファイト30 弘田	14:30~15:00 アクアピクス 谷		14:30~15:00 ビギナーズスイム 安西	14:30~15:00 ZUMBA 佐藤 有				14:30~15:00 ラディカルパワー30 小松											
15:00					15:00~15:30 グループセンタジ-30 内田				15:00~15:30 全身シェイプ スタッフ													
	15:30~16:00 ZUMBA 塩田		15:30~16:00 グループセンタジ-30 谷				15:30~16:00 ペリーシェイプ 近藤				15:30~16:00 グループファイト30 小松											
16:00	<p>～レッスンへご参加される皆様へ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングエリアと同様に、レッスン中も<b>マスクの着用を必須</b>とさせていただきます。</li> <li>・レッスン開始前・終了後はお客様自身でマットや備品類の消毒をお願い致します。スタジオに設置してある消毒液とペーパータオルをご利用下さい。</li> <li>・ペリーシェイプは契約満了につき、9月末を持ちまして終了とさせていただきますこととなりました。残り少ない期間ではありますが、ぜひこの機会にご参加ください。</li> </ul>										16:15~16:45 RITMOS 豊榮		16:30~17:00 グループセンタジ-30 Chiharu									
17:00																						
																			17:30~18:00 グループファイト30 中村			
18:00	<p>～レッスンへご参加される皆様へ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングエリアと同様に、レッスン中も<b>マスクの着用を必須</b>とさせていただきます。</li> <li>・レッスン開始前・終了後はお客様自身でマットや備品類の消毒をお願い致します。スタジオに設置してある消毒液とペーパータオルをご利用下さい。</li> <li>・ペリーシェイプは契約満了につき、9月末を持ちまして終了とさせていただきますこととなりました。残り少ない期間ではありますが、ぜひこの機会にご参加ください。</li> </ul>																					
19:00											19:15~19:45 全身ストレッチ 内田		19:15~19:45 ラディカルパワー30 小松		19:15~19:45 全身シェイプ 弘田		19:15~19:45 RITMOS Chiharu					19:30 トレーニング終了
20:00											20:15~20:45 グループセンタジ-30 内田		20:15~20:45 ペリーシェイプ 滝川		20:15~20:45 グループファイト30 弘田		20:15~20:45 ラディカルパワー30 Kazunari					20:00 閉館
21:00	21:15~21:45 ZUMBA 池田		21:15~21:45 ローインパクト 高橋		21:15~21:45 ZUMBA 野村		21:15~21:45 グループファイト30 弘田					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 (※ナイト会員は19:00よりご利用いただけます)																					
23:00	23:00 閉館																					

◆定員◆  
**スタジオ:25名**  
**プール:23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。