

8月15日～レフコゆめタウン高松店特別プログラム

	(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 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 グループファイト30 スタッフ				11:30～12:00 かんたんエアロ 遠坂	11:15～11:45 ウォーターシェイプ 谷本	11:30～12:00 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 ボディコンディショニング 片山		12:45～13:15 バランスコーディネーション 山根				12:30～13:00 自力整体 滝川		12:45～13:15 ZUMBA 山家		12:30～13:00 ハタヨガ 近藤										
13:00					13:00～13:30 ローインパクト 高橋																
	13:30～14:00 ピラティス 片山						13:45～14:15 ZUMBA 佐藤 有		14:00～14:30 グループセンチタジ—30 池田		13:30～14:00 パワーヨガ 近藤										
14:00			14:00～14:30 かんたんエアロ 塚田	14:00～14:30 アクアピクス 谷	14:00～14:30 グループセンチタジ—30 内田																
	14:30～15:00 ラディカルパワー—30 内田					14:30～15:00 ビギナーズスイム 安西		14:45～15:15 ベリーシェイプ 近藤			14:30～15:00 グループファイト30 スタッフ										
15:00			15:00～15:30 グループセンチタジ—30 谷		15:00～15:30 グループファイト30 弘田				15:00～15:30 全身シェイプ スタッフ												
	15:45～16:15 ZUMBA 塩田						15:45～16:15 ハタヨガ 近藤				15:30～16:00 グループセンチタジ—30 Chiharu										
16:00	<p>～レッスンへご参加される皆様へ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングエリアと同様に、レッスン中もマスクの着用を必須とさせていただきます。 ・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。 ・ベ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。 ・プールレッスンの定員を20名から23名へ変更致しました。 																				
17:00																					
									17:30～18:00 グループファイト30 中村												
18:00																					
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 スタッフ		19:15～19:45 全身ストレッチ 弘田		19:15～19:45 グループファイト30 弘田					19:30 トレーニング終了									
20:00	20:15～20:45 グループセンチタジ—30 内田		20:15～20:45 ベリーシェイプ 滝川		20:15～20:45 グループファイト30 弘田		20:15～20:45 RITMOS Chiharu					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 ラディカルパワー—30 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 (※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。