

レフコゆめタウン高松店 5月ゴールデンウィーク プログラムスケジュール

3日 (月) 憲法記念日	4日 (火) みどりの日	5日 (水) こどもの日	
--------------	--------------	--------------	--

	ワークアウトスタジオ	プール		ワークアウトスタジオ	プール		ワークアウトスタジオ	プール
10:00			10:00			10:00		
11:00	11:15~12:00 かんたんステップ 谷		11:00	11:30~12:15 エンジョイエアロ 山家		11:00	11:30~12:00 ボール&ディスク 弘田	
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 佐藤 有		12:00	12:30~13:00 バランスコーディネーション 山家		12:00	12:15~13:00 パワーヨガ 稲鶴	
13:00	13:15~14:00 ピラティス 片山		13:00	13:15~14:00 REEJAM 佐藤 有		13:00	13:15~14:00 かんたんステップ 高橋	
14:00	14:15~14:45 楽々ストレッチ 米澤	14:30~15:15 フィンスイム ~バタフライ&背泳ぎ~ 吉岡	14:00	14:15~14:45 ABCrush 弘田		14:00	14:15~15:00 ハイ&ロー 高橋	14:15~14:45 ミュージックアクア 谷
15:00	15:00~15:30 パワーカーディオ30 米澤		15:00	15:15~16:00 インターバルトレーニング 米澤		15:00	15:15~16:00 グループセンタジー45 谷	
16:00	15:45~16:30 かんたんダンス Chiharu		16:00	16:15~17:00 パワーヨガ 池田		16:00	16:15~16:45 ターゲットBODY 弘田	
17:00	16:45~17:30 チャレンジエアロ 山家		17:00	17:15~18:00 ZUMBA 池田		17:00	17:00~17:45 グループファイト45 (バックナンバードラミクス) 弘田	
18:00			18:00			18:00		

5月3日(月)~5日(水)  
ゴールデンウィーク

ゴールデンウィークは…

佐藤 IRが担当する  
'90年代の音楽に合わせて  
HIPHOPとエアロをミックスした  
ダンスフィットネス  
**「REEJAM」**

ご要望も多かった腹筋プログラム  
**「ABCrush」**  
祝日限定の復活!

ぜひ、いつものスケジュールとは  
一味違った3日間を  
お楽しみ下さい♪

★19:30 トレーニング終了(プールのご利用は19:00まで) ★20:00 閉館

【定員】スタジオ: 45名 プール: 23名  
【整理番号札配布】レッスン開始30分前~

【時間外利用料】デイトタイム、ナイト会員様は¥1,100(税込)で時間外利用が可能です。