



プログラムスケジュール

2018年 10月~

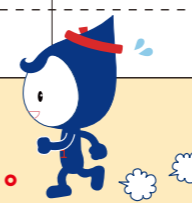
サンリブシティくまなん店

熊本市南区平成2丁目50番(サンリブシティくまなんすぐそば)

0120-025-237 URL <http://www.refco.ne.jp>

平日	9:00~24:00	メンテナンス日
土曜日	9:00~21:00	毎週木曜日
日・祝日	9:00~20:00	夏季・年末年始

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	
9:00																			
10:00		9:30~10:15 ボディコンディショニング 井口			9:30~10:15 朝ヨガ 園田			9:30~10:15 かんたんエアロ 後藤社			9:45~10:30 ボディコンディショニング 稲田								
11:00	10:30~11:00 サーキット	10:30~11:00 はじめてエアロ 後藤社	10:30~10:50 アクアウォーク	10:30~11:00 サーキット	10:30~11:15 かんたんエアロ 山元		10:30~11:00 サーキット	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 米加田	10:30~10:50 アクアウォーク	10:30~11:00 サーキット	10:45~11:30 ローインパクト 稲田	11:00~11:30 AQUAJOY 30		10:30~11:30 ソフトヨガ keiko			10:15~11:00 ソフトヨガ Kayoko		
12:00	11:30~12:00 サーキット	11:15~12:00 ソフトヨガ 中山	11:00~11:30 AQUAJOY 30	11:30~12:00 サーキット	11:30~12:00 はじめてステップ 山元	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	11:30~12:00 サーキット	11:30~12:15 やさしいピラティス 山下	11:00~11:45 アクアピクス45 山元	11:30~12:00 サーキット	11:45~12:30 筋トレヨガ 園田	11:00~11:30 AQUAJOY 30		11:30~12:00 サーキット	11:45~12:30 太極舞 中山	11:45~12:30 アクアピクス45 井川	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	11:15~12:00 ボディコンディショニング 稲田	
13:00	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 かんたんステップ 小嶋	12:00~12:30 クロール初級	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 スローフローヨガ 谷本	12:00~12:30 クロール息継ぎ	12:30~13:00 サーキット	12:30~13:00 トレなび	12:30~13:00 サーキット	12:30~13:00 サーキット	12:45~13:15 トレなび			12:45~13:30 骨盤調整 三沢			12:15~13:00 かんたんエアロ 稲田		
14:00	14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 ハタヨガ 竹原		14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 かんたんエアロ 川上		14:00~14:30 サーキット	13:15~14:00 fight 池上	14:00~14:30 サーキット	14:00~14:30 サーキット	13:30~14:15 ソフトヨガ 六車	13:15~14:00 アクアズンバ 米加田	13:30~14:00 サーキット	13:45~14:30 かんたんステップ 山元	13:30~14:00 サーキット	fight 宮崎	13:15~14:00 fight 宮崎	13:30~14:00 サーキット	
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 平田		14:15~15:00 サーキット	14:15~15:00 ZUMBA 山本		14:15~15:00 サーキット	14:15~15:00 骨盤調整 keiko	14:15~15:00 サーキット	14:15~15:00 サーキット	14:30~15:15 かんたんエアロ 川上			14:45~15:30 ローインパクト YUKO	15:00~15:30 サーキット	14:45~15:30 ローインパクト YUKO	14:15~15:00 ラディカルパワー 高木	14:15~15:00 ラディカルパワー 高木	
16:00	15:30~16:00 サーキット	15:15~16:00 ピラティス 後藤		15:30~16:00 サーキット	15:15~16:00 ハタヨガ 吉川		15:30~16:00 サーキット	15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸	15:30~16:00 サーキット	15:30~16:00 サーキット	15:30~15:50 骨盤体操			15:45~16:30 ハタフローヨガ Hinata		15:30~16:15 かんたんエアロ 村上	15:30~16:15 かんたんエアロ 村上		
17:00	<p>• 表記の時間までに実施場所(ジム、スタジオ、プール)にお入りください。</p> <p>• サークットプログラムは予約定員制(12名)となります。レッスン開始15分前より予約札をお取りください。</p>																		
18:00																			
19:00	19:00~19:30 サーキット	18:45~19:15 はじめてステップ 錦戸		19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 スタイリッシュヨガ keiko		19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 かんたんエアロ 稲田	19:00~19:30 サーキット	19:00~19:30 サーキット	19:15~19:45 トレなび			17:45~18:30 ハイ&ロー 後藤社			18:45~19:30 fight クリス		
20:00	20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 かんたんエアロ 錦戸		20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 ラディカルパワー 高木		20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 ZUMBA 米加田	19:45~20:30 アクアピクス45 稲田	20:00~20:30 サーキット	20:00~20:45 ZUMBA 山本			20:30 トレーニング時間終了					
21:00		20:30~21:15 ローインパクト 山元	20:15~20:45 AQUAJOY 30		20:30~21:15 ローインパクト 村上			20:30~21:15 ハタヨガ keiko			21:00~21:45 fight クリス								
22:00		21:30~22:15 fight 有華			21:30~22:15 ZUMBA MAI			21:30~22:15 パワーカーディオ 西野											
	23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了									



マーク説明

のマークが付いているプログラムは初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。

はホットプログラムとなります。遠赤外線の床暖房を完備したスタジオにて、高室温下でのプログラムを行います。

は定員制プログラムとなります。開始2時間前より所定の場所にて予約札をお取りください。(先着)

スタジオの場所取りはプログラムに参加する方のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。

- ※プログラム開始から5分経過してのご参加はご遠慮いただいております。
- ※定員制プログラムのお電話でのご予約はできません。
- ※インストラクターが代行となる際、プログラムが変更になる場合もございます。
- ※インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページにてご案内させていただきます。
- ※スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。

プログラム内容紹介 2018年10月～

エアロビクス

プログラム名	時間	内容	定員
はじめてエアロ	30分	基本的な動作を覚えていただきます。エアロビクスが初めての方におすすめです。	
かんたんエアロ	45分	久しぶりに運動される方、エアロビクス初級者におすすめのクラスです。	
ローインパクト45	45分	軽い運動で汗を流したい方におすすめです。ウォーキングが中心となります。	
ハイ&ロー	45分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。走る・跳ねる動作が入ります。	
はじめてステップ	30分	ステップ台を使った昇降運動。まずはステップ台に慣れましょう。	40名
かんたんステップ	45分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。下肢の筋肉をしっかり使う事で、シェイプアップ・代謝アップ・心肺持久力アップを目指します。	40名

ダンス

プログラム名	時間	内容	定員
ZUMBA	30分/45分	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。	
ZUMBA GOLD	45分	スタジオでの運動が初めての方や体力にあまり自信がない方でも参加できるエクササイズです。	
太極舞	45分	太極拳の動きと呼吸法、民族舞踊を取り入れたエクササイズです。ゆっくり動くので激しい動きが苦手な方や初めての方でも大丈夫です。	

MOSSA

プログラム名	時間	内容	定員
fight 45	45分	アメリカ発の格闘技プログラム。ストレス発散・ダイエットに最適です! Let's move!	

ヨーガ

プログラム名	時間	内容	定員
ソフトヨーガ	45分/60分	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指します。	
ハタヨーガ	45分	心と体を結び、呼吸を一体化する三位一体のプログラムです。	
朝ヨーガ	45分	全身を呼吸とともにほぐし、身体をスッキリさせ、1日をスタートさせましょう。	
スタイリッシュヨーガ	45分	脂肪燃焼系でダイエットしたい方、動きたい方、汗をかきたい方におすすめ。	
ハタフローヨーガ	45分	ヨーガ初心者の方から少し慣れてきた方までおすすめなクラスです。寝、立、座のポーズをバランスよく取り入れて、体全身を大きく使い、血流を促進し、冷えやむくみの予防、バランスの良い筋肉をつくり、柔軟性UPに効果があるプログラムです。	
筋トレヨーガ	45分	使っている筋肉を意識しながら、呼吸に合わせて動いていきます。ヨーガに筋トレを加える事で、インナーマッスルが鍛えられ、アウターマッスルの機能向上にもつながり、しなやかな筋肉が形成されます。	
スローフローヨーガ	45分	一呼吸、一動作で行うヴィンカサスタイルのヨーガ。ゆるい力で流れるように、ポーズを連続して行います。初心者でもOK	

レコ簡単プログラム

プログラム名	時間	内容	定員
骨盤体操	20分	骨盤周辺の筋肉を引き締めます。お腹周りの引き締め効果もあります。	
トレなび	30分	簡単な動作を通じてトレーニングの基礎が身に着くクラスです。脱、自己流!	

お願い

プログラムはウォーミングアップからクールダウンまでがプログラミングされております。安全のためにもプログラム開始の時間までに実施場所(スタジオ・プール・ジム)にお越しください。

ラディカルフィットネス

プログラム名	時間	内容	定員
ラディカルパワー	45分	全身の筋持久力を高め、基礎代謝UP、シェイプアップに効果的。	40名
パワーカーディオ	45分	筋持久力を高め、さらにエアロビクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせ楽しく脂肪燃焼したい方におすすめ。	40名

コンディショニング

プログラム名	時間	内容	定員
やさしいピラティス	45分	体幹部の強化に最適なクラスです。初めてピラティスをされる方も安心してご参加いただけます。	
ピラティス	45分	姿勢の矯正や機能改善、リハビリから生まれた体幹部の強化に最適なクラスです。	
ボディコンディショニング	45分	正しい姿勢で筋肉を使うことで基礎代謝を上げ太りにくい身体をつくります。 ※金曜・日曜のみ定員制となります。	50名
骨盤調整	45分	骨盤を中心に、全身を調整するクラスです。	

アクア 泳げなくても大丈夫

プログラム名	時間	内容	定員
アクアビクス	45分	水の浮力で膝・腰に優しく、水の抵抗でエネルギーを効果的に消費をするクラスです。	
AQUAJON	30分	水の抵抗・浮力を最大限に活かし、楽しく脂肪燃焼&筋力アップを目指すクラスです。	
アクアズンバ	45分	水の中で楽しみながら踊ることができるので、スポーツやダンスが苦手な方でも簡単に楽しめるプログラムです。	
アクアウォーク	20分	水の浮力と抵抗を利用し、膝や腰にやさしく、股関節の可動域を広げたり、脂肪燃焼を楽しく促します。	

泳法プログラム これからチャレンジしたい方に

プログラム名	時間	内容	定員
クロール初級	30分	水泳が初めての方、クロール25Mを目標とされる方対象です。手足の動きと息継ぎを練習します。	
クロール息継ぎ	30分	息無しクロールで10M程度泳げる方対象。クロールの息継ぎを練習します。	
エンジョイスイム	30分	クロール25M泳げる方対象です。みんなで30分、400m前後を泳ぐ健康維持プログラムです。	

サーキット

プログラム名	時間	内容	定員
サーキットプログラム	30分	レコ1推しのプログラム! 簡単な動きで30分で汗かいてカロリー消化!スタッフと楽しく運動しましょう。	12名

- マークのプログラムは初めての方でもお気軽にご参加いただけるプログラムとなります。
- マークのプログラムは定員制となっております。サーキットプログラムは15分前、その他プログラムは2時間前より所定の位置で予約札をお取りください。(お一人様一枚までとさせていただきます)。
- hot-fit マークのプログラムはホットプログラムとなります。遠赤外線による床暖房で体を内側から温めながら行います。
- プールプログラム時間帯は利用コース設定が変更となります。また、アクアプログラム開始時に参加者が21名以上の場合はコースを広くとらせていただきます。
- プールのコース設定につきましては、コース前の表示、またはスタッフにご確認ください。

※代行などにより、プログラムが変更となる場合がございます。ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

