



プログラムスケジュール

2019年 1月~

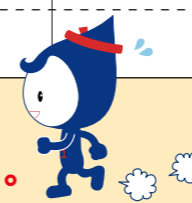
サンリブシティくまなん店

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		11:30~12:00 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	12:30~13:00 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		12:30~13:00 サーキット	12:30~13:00 トレなび	12:00~12:30 クロール息継ぎ	12:30~13:00 サーキット	12:45~13:15 トレなび		12:30~13:00 サーキット	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	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	
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		14:00~14:30 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	14:45~15:30 かんたんステップ 山元		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	15:30~15:50 骨盤体操		15:00~15:30 サーキット	15:45~16:30 ハタフローヨガ Hinata		15:00~15:30 サーキット	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	19:15~19:45 FATELAIN		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			20:30~21:15 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 高木											
	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。