



プログラムスケジュール

2019年 2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		10:30~11:00 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 アクアジョイ 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 アクアジョイ 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		11:30~12:00 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	11:30~12:00 サーキット	11:15~12:00 ボディコンディショニング 稲田	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	
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	12:30~13:00 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	12:45~13:15 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	14:15~15:00 骨盤調整 keiko	13:15~14:00 ブルーファイト 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	13:15~14:00 ブルーファイト 宮崎		
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 島田			14:15~15:00 ZUMBA 山本			15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸			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	14:15~15:00 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			15:30~16:00 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		
17:00	<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • サーキ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。 																		
18:00														17:45~18:30 ハイ&ロー 後藤社					
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 FATBURN			18:45~19:30 ブルーファイト 池上					19:30 トレーニング時間終了
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 パワーカーディオ 高木								
22:00		21:30~22:15 ブルーファイト 有華			21:30~22:15 ZUMBA MAI			21:30~22:00 FATBURN											
	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、ホームページのご案内と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。