



プログラムスケジュール

2019年 3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	ストームフィット	ジム	スタジオ	プール	ストームフィット	ジム	スタジオ	プール	ストームフィット	ジム	スタジオ	プール	ストームフィット	ジム	スタジオ	プール	ストームフィット	ジム	スタジオ	プール	ストームフィット					
9:00																													
10:00		9:30~10:15 ボテ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 ボテ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			11:30~12:00 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			11:30~12:00 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		11:00~11:45 Short Circuit	11:15~12:00 ボテ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	11:00~12:00 Basic Circuit		
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 エンジョイスム		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						12:30~13:30 Basic Circuit	12:45~13:30 骨盤調整 三沢			12:15~13:00 かんたんエアロ 稲田			12:30~13:15 Short Circuit		
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			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			13:15~14:00 グループファイト 宮崎			14:00~15:00 Basic Circuit		
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			14:00~15:00 Tough Circuit	
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			15:30~16:00 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			15:30~16:15 Short Circuit	15:30~16:15 Short Circuit	15:30~16:30 Tough Circuit	15:30~16:30 Powerful Circuit		
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。 ● ストームフィットのご利用は、別途会員登録が必要です。 																												
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 FATBURN						17:45~18:30 ハイ&ロー 後藤社	18:45~19:30 グループファイト 後藤社			19:00~20:00 Tough Circuit			18:30~19:30 Basic Circuit		
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						20:00~21:00 Basic Circuit	20:00~21:00 Powerful Circuit		
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 パワーカードิโอ 高木												20:30 トレーニング時間終了			
22:00		21:30~22:15 グループファイト 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

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。

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)

※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。また、その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。