



プログラムスケジュール

2019年 4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				10:30~11:30 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	11:00~11:20 アクアウォーク	11:00~11:45 Short Circuit	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	11:00~12:00 Basic Circuit	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 JAZZ 谷本	11:45~12:30 アクアピクス45 井川			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 太極舞 竹原	12:00~12:30 クロール初級	12:30~13:30 Basic Circuit	12:30~13:00 サーキット	12:15~13:00 ハタヨガ 谷本	12:30~13:00 エンジョイスム	12:30~13:15 Short Circuit	12:30~13:00 サーキット	12:30~13:00 全身シェイプ			12:30~13:00 サーキット				12:45~13:30 太極舞 中山					12:15~13:00 かんたんエアロ 稲田			12:00~13:00 Basic 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	14:15~15:00 ZUMBA 山本			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 パワーヨガ 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 坂倉	14:00~14:45 Short Circuit		
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 島田		14:00~15:00 Tough Circuit																							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 後藤社		15:30~16:15 Short Circuit	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 全身ストレッチ							15:00~15:30 サーキット	14:45~15:30 ローインパクト YUKO			15:00~15:30 サーキット	15:30~16:15 Short 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	18:45~19:30 ハタヨガ 錦戸		18:30~19:15 Short Circuit	19:00~19:30 サーキット	18:30~19:15 ポールピラティス 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				18:30~19:15 リフレッシュヨガ 園田								18:30~19:30 Tough Circuit			
20:00	20:00~20:30 サーキット	19:45~20:30 かんたんエアロ 錦戸		20:00~21:00 Basic Circuit	20:00~20:30 サーキット	19:30~20:15 ラディカルパワー 坂倉			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				19:30~20:00 全身シェイプ								20:00~20:45 Short Circuit			
21:00		20:45~21:15 はじめてステップ 山元				20:30~21:15 パワーヨガ 吉川				20:30~21:15 ハタヨガ keiko																	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 ローインパクト 後藤社				21:30~22:00 FATBURN																	20:30 トレーニング時間終了	
23:00	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。