

REFCO久留米 レッスンスケジュール 2010年8月～

	月曜日			火曜日			水曜日			
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	
	A	B		B	A		B			
10:30	10:00~11:00 ファットバーナー 小島	10:00~10:45 かんたんエアロ 隈本		10:00~11:00 ボディシェイプ 初瀬	10:30~11:00 ストレッチ		10:00~11:00 ピラティス 大島	10:00~10:45 かんたんエアロ 吉村		10:30
11:00	アドバンス	11:00~11:20 骨盤リセット					アドバンス			11:00
12:00	11:15~12:00 ピギナスステップ 小島	11:30~11:50 骨盤体操	11:30~12:00 フィンスイム 高司	11:15~12:00 ローインパクト45 本村(佳)	11:15~11:35 下半身シェイプ	11:30~12:00 アクアピクス30 初瀬	11:15~11:45 はじめてステップ30 真境名	11:00~12:00 ラテンシェイプ 西野	11:30~12:00 アクアピクス30 吉村	12:00
13:00	12:15~13:15 インター 村井	12:10~13:10 ハタ・ヨーガ 川原		12:15~13:00 ピラティス 山下	12:30~13:30 健美操 千葉	12:30~13:00 はじめて平泳ぎ 高司	12:15~13:15 インター 大島	12:10~12:30 バランスボール		13:00
14:00	13:30~14:15 ローインパクト45 江頭	13:20~13:40 おなかシェイプ	13:15~13:30 水泳入門	13:10~14:10 JAZZ 山下	13:40~14:00 骨盤体操	13:00~13:30 クロール息継ぎ 高司	13:30~14:15 ピギナスステップ 村井	13:15~14:15 フラダンス 小柳・山根		14:00
15:00	14:30~15:00 はじめてエアロ30 姉川	14:00~15:15 ピラティス教室 (STOTT) 隈本	15:00~15:30 アクアジョイ30 徳重	14:20~15:05 かんたんエアロ 江頭	14:15~15:00 ハイ&ロー 古賀(智)	14:30~15:15 アクアジョイ 本村(薫)	14:30~15:15 ローインパクト45 佐々木	有料プログラム		15:00
16:00	15:15~15:45 はじめてステップ30 姉川	15:30~16:00 アロマストレッチ30		15:15~16:15 太極拳(入門) 竹之内			14:45~16:15 バレエスクール 鍋島	15:00~15:30 はじめて背泳ぎ 高司	15:30~16:00 フィンスイム 高司	16:00
17:00		スタジオ開放			スタジオ開放			スタジオ開放		17:00
18:00			アドバンス							18:00
19:00	18:45~19:30 ハイ&ロー 本村(薫)	19:00~19:20 骨盤リセット	18:30~19:00 カヤック 佐々木	18:30~19:30 エナジーヨーガ60 真境名	19:00~19:20 骨盤体操		18:30~19:15 ローインパクト45 小島	アドバンス	アドバンス	19:00
20:00	19:45~20:15 ビートファイト30 本村(薫)	19:30~20:15 ピラティス 大島	19:10~19:40 はじめて平泳ぎ 佐々木	19:45~20:30 ラテンシェイプ 辻	19:35~20:20 かんたんエアロ 井上(恵)	20:00~20:30 はじめてバタフライ	19:30~20:15 かんたんエアロ 錦織	19:10~20:10 フリースタイル ダンス 初・中級 山中	19:45~20:15 フィンスイム 大坪	20:00
21:00	20:30~21:30 ZUMBA 加藤	20:30~21:15 かんたんエアロ 大島	20:30~21:15 アクアジョイ 本村(薫)	20:45~21:30 ピギナスステップ 本村(薫)	20:40~21:40 HIPHOP 井上(恵)	20:30~21:00 平泳ぎ25M	20:30~21:30 ファットバーナー 中田	20:20~20:50 はじめてエアロ30 本村(佳)	20:45~21:15 アクアピクス30 錦織	21:00
22:00	21:45~22:30 ハタ・ヨーガ 徳重			21:45~22:30 ビートファイト 本村(薫)			21:45~22:30 ビートフォース45 佐々木	21:00~21:20 おなかシェイプ	有料プログラム	22:00
23:00								21:35~22:50 ピラティス教室 (Pilates Japan) 本村(佳)		23:00

☆アドバンスプログラム参加時にレフコサインをお願いしています。紛失防止のため手首への着用をお願いします。また、お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねます。

REFCO久留米 レッスンスケジュール 2010年8月～

	金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	
	A	B		A	B		A	B		
10:30	10:00~10:45 ローインパクト45 齋藤	10:15~10:45 はじめてエアロ30 古賀(万)		アドバンス					10:30	
11:00	アドバンス		10:30~11:30 ファットバーナー 小島						11:00	
12:00	11:00~12:00 ZUMBA 平岡	11:00~11:45 かんたんエアロ 古賀(万)	11:15~11:45 はじめて平泳ぎ 佐々木						12:00	
	アドバンス		11:45~12:45 エナジーヨーガ60 本村(薫)			アドバンス	12:00~12:30 平泳ぎ25M			
13:00	12:15~13:00 J-POPマスター 山下	12:10~12:55 エナジーヨーガ45 徳重				12:30~12:50 骨盤体操	12:30~13:00 はじめてバタフライ			
	アドバンス		13:00~13:45 ビートファイト 佐々木	13:00~13:45 かんたんエアロ 齋藤					13:00	
14:00	13:15~14:15 ボディシェイプ 中田	13:30~14:15 ローインパクト45 上田	13:15~13:30 水泳入門							
			13:30~14:00 はじめてクロール 高司							
15:00	14:30~15:00 はじめてステップ30 中田	14:30~15:00 ストレッチ	14:15~14:45 アクアピクス30 佐々木	アドバンス	14:00~14:30 はじめてエアロ30 齋藤		14:00~14:45 アクアジョイ 本村(薫)			
				14:15~15:00 ハイ&ロー 村井						
16:00		有料プログラム		14:45~15:05 バランスボール						
		15:30~17:00 マタニティピクス 小幡		15:15~16:00 ピギナスステップ 本村(薫)						
17:00				15:45~16:15 ストレッチ						
		スタジオ開放		16:15~17:15 ビートフォース60 佐々木						
18:00										
19:00	18:45~19:30 かんたんエアロ 本村(薫)	18:45~19:45 ハタ・ヨーガ 宮原								
20:00	19:45~20:30 ピギナスステップ 村井	20:00~21:00 太極拳(入門) 竹之内								
21:00	20:45~21:15 ビートフォース30 大坪									
	アドバンス									
22:00	21:30~22:30 インター 本村(薫)	21:15~21:35 骨盤体操	21:15~21:35 アクアウォーク							
		21:45~22:05 骨盤リセット								
23:00										

枠はフロントにてお申し込みください。
 枠は定員制プログラムとなります。
 ※開始2時間前より各スタジオ前にて受付
 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、
 携帯サイトでのお知らせ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。
 アドバンス アドバンスプログラムです。
 ※ご参加の際はレフコサインが必要です。
 有料プログラム 有料プログラムです。
 ※参加前にフロントにてご入金ください。