



# ゆめタウン久留米店プログラムスケジュール 2019年 3月～

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール
	フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル			フィットネス	ナチュラル		
10:00	10:00~10:45 リトモス45 小島	10:00~10:45 かんたんエアロ 青藤			10:00~11:00 ポテンシャル 初瀬	10:00~11:00 ハタ・ヨー・ガ60 吉村			10:00~11:00 ピラティス60 大島	10:00~10:45 かんたんエアロ 吉村		10:30~11:00 はじめてクロール	10:00~10:45 ローインバウト45 青藤	10:20~10:50 はじめてエアロ30 古賀(万)	10:15~11:00 アクアピクス45 井上									
11:00	Belly SHAPE 11:00~11:45 ハタ・ヨー・ガ145 本村(佳)	11:00~11:45 ハタ・ヨー・ガ145 アノノ			11:15~12:00 ローインバウト45 本村(佳)	11:25~12:10 フィットネスコミュニケーション 菊川	11:10~11:40 サーキット		11:15~12:15 インター 大島	11:00~12:00 ラテンシェイフ 西野	11:10~11:40 サーキット	11:30~12:00 アクアピクス30 吉村	ZUMBA 11:00~12:00 泉	11:05~11:50 かんたんエアロ 古賀(万)	11:00~11:30 サーキット					10:30~12:30 スタジオ開放	11:15~11:45 グルーファイト30 fight			
12:00	12:00~13:00 フィットバーナー 村井	12:00~12:45 グルーファイト45 KEISUKE	12:30~13:00 サーキット		12:15~13:00 総し&リラックス 本村(佳)	12:30~13:00 トシむ		12:30~13:00 グルーファイト30 SHINYA	12:10~12:40 マツサイエンス 菊川				12:15~13:00 グルーファイト45 fight	12:15~13:00 ハタ・ヨー・ガ145 川原	12:00~12:30 はじめてクロール					11:45~12:30 リトモス45 小島				
13:00	13:15~14:00 かんたんエアロ 江頭	13:05~13:50 リズムダンス 山中	13:00~13:45 アクアピクス45 田中		13:10~14:10 JAZZ 山中	13:15~14:15 健美操 千葉	13:30~14:00 サーキット		13:15~14:15 フラダンス 石井	13:05~13:35 はじめてエアロ30 村井			13:15~14:15 ボルネオ 辻	13:30~14:15 ハタ・ヨー・ガ145 山口いづみ	13:10~13:40 はじめてクロール 香月					13:00~13:45 グルーファイト45 fight	12:50~13:35 アコースティックダンス (入門) 山中			
14:00	14:15~15:00 ローインバウト45 田中	14:05~15:05 ハタ・ヨー・ガ160 川原			14:20~15:05 かんたんエアロ 江頭	14:25~15:10 マツサイエンス 古賀(管)			14:35~15:20 かんたんエアロ 田中	13:45~14:30 POPダンス 村井	13:45~14:15 サーキット		14:30~15:15 ラテンエアロ アノノ	14:30~15:15 ハタ・ヨー・ガ145 山口いづみ	13:45~14:15 アクアピクス30 香月					14:00~15:00 レギュラー 村井	13:50~14:20 水極楽 寛藤	14:00~14:30 サーキット	14:00~14:30 はじめてクロール	
15:00	¥ 15:15~16:30 フラダンス教室 小橋・松尾	15:15~16:00 フィットネスコミュニケーション 菊川			15:15~16:15 太極拳 (入門) 竹之内	15:30~16:15 アコースティックダンス (入門) 山口いづみ			14:45~16:15 ハリスケール 須島	15:35~16:20 美・ヨー・ガ KYOKO										14:15~15:00 ポテンシャル 村井	14:30~15:15 バドミントン	14:15~14:45 サーキット		
16:00																					15:00~15:45 フィットネスコミュニケーション 線橋			
17:00		16:30~18:30 スタジオ開放			16:30~18:30 スタジオ開放																			
18:00																								
19:00	18:30~19:15 ハイ&ロー 中田																							
20:00	19:30~20:15 ポテンシャル745 中田	19:15~20:00 かんたんエアロ 古賀(万)	19:30~20:00 アクアピクス30 本村(重)		19:15~20:00 リトモス45 村井	19:15~20:00 ピラティス45 大島			18:30~19:30 ハタ・ヨー・ガ60 アノノ	19:30~20:15 hot-fit 総し&リラックス 本村(佳)	19:30~20:15 アクアピクス45 本村(重)		19:50~20:50 インター 村井	20:00~20:45 グルーファイト45 fight							17:45~18:30 ハタ・ヨー・ガ145 中田			
21:00	20:30~21:15 エンジョイステップ 本村(重)	20:15~21:00 フィットバーナー 古賀(万)	20:15~20:45 サーキット		20:15~21:15 フィットバーナー 大島	20:30~21:00 FATBURN 古賀(管)			20:45~21:30 かんたんエアロ 本村(重)	20:30~21:15 ハイ&ロー 本村(佳)	20:45~21:15 サーキット				20:45~21:15 サーキット									
22:00	21:30~22:15 パワーヨーガ 本村(重)	21:15~22:00 ZUMBA 田上			21:30~22:15 グルーファイト45 fight	21:30~22:15 ハイ&ロー 本村(重)			21:45~22:30 ポテンシャル745 本村(重)	21:30~22:00 FATBURN SHINYA			22:00~22:30 FATBURN SHINYA											
23:00	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				23:30トレーニング時間終了							

ゆめタウン久留米店  
0120-025-237  
フリーコール  
携帯 OK  
URL <http://www.refco/ne/jp>

☆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ので予めご了承ください。

🍀 は初めての方にオススメのプログラムとなります。

🍀 定員制プログラムとなります。 ¥ マークは有料プログラムです。

※開始2時間前よりカウンターにてプレートをお取ください。 ※参加前にフロントにてご入金ください。

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。



# プログラム内容紹介 2019年 3月～

エアロビクス			
プログラム名	時間	内容	定員
はじめてエアロ30	30分	エアロビクス初参加の方にオススメ！基本動作を行います	なし
かんたんエアロ	45分	動きの種類がやや増えます。久しぶりの方にオススメ	なし
ローインパクト	45分	軽い運動で汗を流したい方にオススメ。ウォーキングが中心です	なし
ハイ&ロー	45分	エアロビクスに慣れてきた方にオススメ！ジョギングが入る中級プログラム	なし
ファットバーナー	60分	エアロビクスに少し慣れてきた方にオススメ。走・飛ばは行いません	なし
ボディシェイプ	45/60分	脂肪燃焼と筋力アップを目指して更なるナイスボディを目指しましょう！	なし
レギュラー	60分	エアロビクスに慣れてきた方にオススメ。ジョギングも入る中上級プログラム	なし
インター	60分	とにかく走ります。体力に自信のある方は是非ご参加ください	なし
ラテンエアロ	45分	ラテン系の音楽に合わせたエアロビクスです	なし

ステップ			
プログラム名	時間	内容	定員
エンジョイステップ	45分	基本的なステップをアレンジし効率よく脂肪燃焼させます	有

オリエントタル			
プログラム名	時間	内容	定員
ハタ・ヨーガ	45/60分	様々なポーズと呼吸で心と体をつなぎ心身のリラクセスをはかります	なし
美・ヨーガ	45分	リラクセスをしながらボディラインを引き締め体の内側からもキレイにします	なし
ソフトヨーガ	45分	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指します	なし
パワーヨーガ	45分	ポーズを連続して行う事で体の内側の筋肉を刺激して行きます	なし
健美操	60分	身体の隅々まで酸素を取り込み自然治癒力を高めるプログラムです	なし
太極拳(入門)	60分	中国武術を元に様々な動きで心身の健康維持をはかるプログラムです	なし
太極舞	30分	太極拳の動きと、気功や民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです	なし
ポルドブラ	45分	バレエ・ピラティス・ヨーガの動きを組み合わせ合わせたプログラムです	なし

ダンス			
プログラム名	時間	内容	定員
フラダンス	60分	ハワイアン音楽で楽しく踊ります！シェイプアップ効果もあります	なし
フリースタイルダンス(入門)	45/60分	ダンスの基本動作から始まり最後は音楽に合わせて楽しむクラスです	なし
リズムダンス	45分	ダンスが初めての方にオススメです。簡単な動きで汗をかいていきます	なし
JAZZ	60分	体幹を鍛えつつ、踊ってカッコイイ！そんなJAZZにはまってみませんか？	なし
ZUMBA	45/60分	ラテン・サルサ・メレンゲを融合したパーティー感覚のプログラムです	なし
Belly SHAPE	45分	ベリーダンスの動きを楽しみます。ウエスト周りのシェイプアップにオススメ	なし
POPダンス	45分	J-POPやK-POPの曲に合わせて楽しく踊るダンスです	なし
リトモス	45/60分	様々なダンスの要素が入るプログラムです。全身の筋肉をバランスよく使いながらシェイプアップしましょう！	なし
ラテンシェイプ	60分	エアロビクスの基本動作にラテンの要素が入ったプログラムです	なし
HIP HOP	60分	気分はダンサー！ノリノリの曲に合わせてカッコよく踊りましょう！	なし

オススメプログラム			
プログラム名	時間	内容	定員
fight	30/45分	アメリカ発の格闘技プログラムです。ストレス発散・ダイエットにも最適です！Let's move!	なし
POWER	45分	専用バーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたクラスです	有
FATBURN EXTREME	30分	サーキットトレーニングで脂肪燃焼はもちろん、体幹を中心とした筋力強化にも効果的です	なし

簡単プログラム			
プログラム名	時間	内容	定員
フットコンディショニング	45分	下肢を中心に全身の筋肉を整えていきます	有
サーキット	30分	ジムエリアで行います。筋トレ・有酸素運動を交互に行うことでシェイプアップ！筋トレが苦手な方にもオススメです	有
デトックスシェイプ	30分	簡単な筋力運動とパンチ・キックなどの有酸素運動を交互に行い短時間で汗を流します	なし
～カラダめざめよ～ リムーブ	20分	カラダを動きやすい状態に導くストレッチを行うクラスです。	なし
トレなび	30分	正しいフォームを意識し音楽に合わせて楽しくトレーニングをするクラスです。	なし
癒し&リラックス	45分	身体をほぐしストレッチが中心です。心も身体も癒してリラックスしていきます	なし

コアストレッチ			
プログラム名	時間	内容	定員
ピラティス	45/60分	カラダの芯から鍛えられ姿勢が整います	有
マットサイエンス	45分	ストレッチ&筋力運動を行いインナーマッスルを鍛え、しなやかなバランスの良い身体作りを目指します	なし
ボディコンディショニング	45分	ストレッチや簡単な筋トレを行って姿勢改善を行っていきます	なし
ボディフィットセラピー	60分	足の裏ツボを刺激し機能改善を目指すクラスです	なし

アクア 泳げなくても大丈夫			
プログラム名	時間	内容	定員
アクアビクス	30/45分	水の抵抗を利用してシェイプアップを目指します	なし
アクアコンディショニング	30/45分	水の特長(抵抗・浮力・水圧)を利用し身体機能向上としなやかな体づくりを目指す	なし

泳法レッスン			
プログラム名	時間	内容	定員
はじめてクロール	30分	基本の動きから息つきまで行っていきます	なし
はじめて背泳ぎ	30分	基本の動きの練習、25Mの習得が目標	なし
はじめて平泳ぎ	30分	基本の動きの練習、25Mの習得が目標	なし
はじめてバタフライ	30分	基本の動きの練習、25Mの習得が目標	なし
エンジョイスイム	30分	500m前後をみんなで楽しく泳ぎましょう！ ※クロール25m以上泳げる方対象	なし

有料プログラム			
プログラム名	時間	内容	定員
バレエスクール	90分	会員様:5,000円(税別)/月 一般の方:6,000円(税別)/月 水曜日 14:45～16:15(鍋島)	10名
フラダンス教室	75分	4,500円(税別)/月 月曜日 15:15～16:30(小柳・松尾)	20名

ゆめタウン久留米店

0120-025-237

携帯 OK

福岡県久留米市新合川1-5-6

URL <http://www.refco/ne/jp>

平日 9:30～24:00

土曜 10:00～21:00

日曜・祝日 10:00～19:00

メンテナンス日 毎週木曜、夏期・年末年始