



ゆめタウン久留米店プログラムスケジュール 2018年 10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 かんたんエアロ 寛藤	10:00~10:45 小島			10:00~11:00 ボテシエイフ 初瀬	10:00~11:00 ハタ・ヨー160 吉村			10:00~11:00 ピラティス60 大島			10:30~11:00 はじめてクロール	10:00~10:45 ローインバウト45 寛藤			10:15~11:00 アグアピクス45 井上											
11:00	11:00~11:45 ベリシェイプ 本村(佳)	11:00~11:45 ハタ・ヨー145 アノフ			11:15~12:00 ローインバウト45 本村(佳)	11:25~12:10 フットコンディショニング 姉川			11:15~12:15 インター 大島			11:30~12:00 アグアピクス30 吉村	11:00~12:00 ラデンシェイプ 西野			11:05~11:50 古賀(万)			11:00~11:30 サーキット			10:30~11:30 ハタ・ヨー160 小島		10:50~11:50 アリースタイルダンス (入門) 山中	10:00~12:30 スタジオ開放		
12:00	12:00~13:00 フィットバーナー 村井	12:00~12:45 グループフィット45 KEISUKE			12:15~13:00 癒し&リラックス 本村(佳)	12:30~13:00 トレニング トシむ			12:30~13:00 グループフィット30 SHINYA			12:00~12:30 はじめてクロール	12:10~12:40 マットサイエンス 朝川			12:15~13:00 ハタ・ヨー145 川原			11:45~12:30 サーキット			11:45~12:45 ピラティス60 大島		11:50~12:30 アリースタイルダンス (入門) 山中	12:00~13:00 レギュラー 中田		
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			13:10~14:10 JAZZ 山中	13:15~14:15 健美操 千葉			13:05~13:35 はじめてエアロ30 村井			13:15~14:00 アグアピクス45 田中	13:45~14:30 POPダンス 村井			13:00~13:30 サーキット			13:00~13:45 グループフィット45 SHINYA			13:00~13:45 グループフィット45 SHINYA		12:50~13:35 アリースタイルダンス (入門) 山中	13:15~14:15 エンジョイスティフ 中田		
14:00	14:15~15:00 ローインバウト45 田中	14:05~15:05 ハタ・ヨー160 川原			14:20~15:05 かんたんエアロ 江頭	14:25~15:10 マットサイエンス 古賀(音)			14:35~15:20 かんたんエアロ 田中			14:30~14:45 アグアピクス45 田中	14:45~16:15 バレエスクール 鍋島			13:45~14:15 アグアピクス30 香月			14:00~15:00 レギュラー 村井			13:50~14:20 本宿 寛藤		14:00~14:30 サーキット	14:15~15:00 ボテシエイフ 村井	13:15~14:15 ハタ・ヨー160 川原	
15:00	15:15~16:30 フランス教室 小嶋/松尾	15:15~16:00 フットコンディショニング 姉川			15:15~16:15 本宿 (入門) 竹之内	15:30~16:15 アリースタイルダンス (入門) 山口いづみ			14:45~16:15 バレエスクール 鍋島			14:30~15:15 ラデンエアロ アノフ	14:30~15:15 ハタ・ヨー145 山口いづみ			14:30~15:15 かんたんエアロ 寛藤			14:30~15:00 バドミントン 香月			14:30~15:15 かんたんエアロ 寛藤		14:00~14:30 サーキット	14:15~14:45 サーキット		
16:00																									15:15~16:00 グループフィット45 SHINYA	15:00~15:45 フットコンディショニング 姉川	
17:00																										16:15~17:00 かんたんエアロ 田中	16:00~18:00 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 ボテシエイフ745 中田	19:15~20:00 かんたんエアロ 古賀(万)			19:15~20:00 ハタ・ヨー145 村井	19:15~20:00 ピラティス45 大島			19:30~19:30 ハタ・ヨー160 アノフ																		
21:00	20:30~21:15 エンジョイスティフ 本村(佳)	20:15~21:00 ヨガ145 古賀(万)			20:15~21:15 フィットバーナー 大島	20:30~21:15 グループフィット45 KEISUKE			20:45~21:30 かんたんエアロ 本村(佳)																		
22:00	21:30~22:15 パワーヨガ 本村(佳)	21:15~22:00 ZUMBA 田上			21:30~22:30 HIPHOP 山口	21:30~22:15 ハイ&ロー 本村(佳)			21:45~22:30 ボテシエイフ745 本村(佳)																		
23:00		22:15~23:15 スタジオ開放				22:30~23:15 スタジオ開放																					

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

は初めての方にオススメのプログラムとなります。

定典 は定典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 2018年 10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・飛ぶは行いません	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ックスをはかります	なし
美・ヨーガ	45分	リラック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	はじめての方に安心のクラス、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	29名
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	30/45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	30分のみ定員有
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

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

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 ※クロール25m以上泳げる方対象	なし
パドルスイム	30分	フィンガーパドルをつけて計500m前後を泳ぎます ※クロール25m以上泳げる方対象	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、その他臨時にいただく場合がございます