



ゆめタウン久留米店プログラムスケジュール 2019年 4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			フィットネス
10:00	10:00~10:45 小島	10:00~10:45 かんたんエアロ 青藤			10:00~11:00 ボテシエイフ 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 ローインバウト45 吉村		10:30~11:00 はじめてクロール	10:00~10:45 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 村上									
11:00	Belly SHAPE 11:00~11:45 本村(佳)	11:00~11:45 ハタ・ヨー・ガ45 フナノワ			11:15~12:00 ローインバウト45 本村(佳)	11:25~12:10 フットコンティネンツ 神川			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		11:00~12:00 泉	11:05~11:50 かんたんエアロ 古賀(万)	11:00~11:30 サーキット		11:30~12:00 はじめてクロール	10:30~11:30 ハタ・ヨー・ガ60 小島		11:00~11:30 サーキット			11:15~11:45 グループレッスン fight	10:30~12:30 スタジオ開放	
12:00	12:00~13:00 ファットバーナー 村井	12:00~12:45 グループレッスン KEISUKE			12:15~13:00 癒し&リラククス 本村(佳)	12:30~13:00 全身シェイフ			12:30~13:00 グループレッスン fight SHINYA	12:10~12:40 マントサイエンス 神川			12:15~13:00 グループレッスン fight	12:15~13:00 ハタ・ヨー・ガ45 川原		12:00~12:30 はじめてクロール	11:45~12:30 小島		11:45~12:45 ピラティス60 大島			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 リスムダンス 山中			13:10~14:10 JAZZ 山中	13:15~14:15 健美操 千葉			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	13:30~14:00 サーキット		13:15~14:15 ボテシエイフ60 中田	13:30~14:15 ボルト・フラ 辻		13:00~13:30 サーキット			13:00~13:45 グループレッスン fight SHINYA	12:50~13:35 フリースタイルダンス (入門) 山中			13:15~14:00 エンジョイスティフ 中田	13:00~13:30 サーキット	
14:00	14:20~14:50 POWER ラティナルバウ-30	14:05~15:05 ハタ・ヨー・ガ60 川原			14:20~15:05 かんたんエアロ 江頭	14:25~15:10 マントサイエンス 古賀(皆)			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 フナノワ	14:30~15:15 ハタ・ヨー・ガ45 山口いづみ				14:00~15:00 レギュラー 村井	13:50~14:20 本館 青藤	14:00~14:30 サーキット	14:00~14:30 はじめてクロール		14:15~15:00 ボテシエイフ 村井	14:15~14:45 サーキット	
15:00	¥ 15:15~16:30 フラダンス教室 小柳/松尾	15:15~16:00 フットコンティネンツ 神川			15:15~16:15 本館 (入門) 竹之内	15:30~16:15 フ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 須島	15:35~16:20 ハタ・ヨー・ガ KYOKO			14:30~15:15 ラテンエアロ フナノワ	14:30~15:15 ハタ・ヨー・ガ45 山口いづみ					15:00~16:00 エンジョイスティフ 村井	15:30~16:15 泉	16:00~16:30 サーキット		15:15~16:00 グループレッスン fight	15:05~15:50 フットコンティネンツ 神川	
16:00																									
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 ボテシエイフ45 中田	19:15~20:00 かんたんエアロ 古賀(万)			19:15~20:00 ピラティス45 大島	19:15~20:00 小・モス45 村井			19:30~20:15 癒し&リラククス 本村(佳)	19:30~20:15 hot-fit		19:30~20:15 アクアピクス45 本村(重)	19:45~20:30 POWER ラティナルバウ- 岡田	19:45~20:30 グループレッスン fight					18:45~19:45 ボテシエイフ60 本村(佳)	17:45~18:30 hot-fit ハタ・ヨー・ガ45 中田			18:30トレーニング時間終了		
21:00	20:30~21:15 エンジョイスティフ 本村(重)	20:15~21:00 ハタ・ヨー・ガ45 古賀(万)	20:15~20:45 サーキット		20:15~21:15 ファットバーナー 大島	20:45~21:15 FATEBURN			20:45~21:30 かんたんエアロ 本村(重)	20:30~21:15 ベテシエイフ 本村(佳)	20:45~21:15 サーキット		20:45~21:30 ラティナルバウ- 岡田	20:45~21:15 hot-fit					20:45~21:45 インター 村井	21:00~21:45 hot-fit ハタ・ヨー・ガ45 フナノワ	20:45~21:15 サーキット				
22:00	21:30~22:15 ハタ・ヨー・ガ 本村(重)	21:20~22:05 ZUMBA 田上			21:30~22:15 グループレッスン fight KEISUKE	21:30~22:15 ハイ&ロー 本村(重)			21:45~22:30 ボテシエイフ45 本村(重)	21:30~22:00 FATEBURN															
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
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。