



# ゆめタウン久留米店プログラムスケジュール 2019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 リトモス45 小島	10:00~ 10:45 かんたんエアロ 黄藤	10:00~ 10:45 初回サポート		10:00~ 11:00 ボディシェイブ 初瀬	10:00~ 11:00 hot-fit ハタヨーガ60 吉村			10:00~ 11:00 ピラティス60 大島	10:00~ 10:45 ローインパクト 吉村		10:30~ 11:00 はじめて加力	10:00~ 10:45 ローインパクト45 黄藤	10:20~ 10:50 はじめて70 古賀(万)	10:00~ 10:45 初回サポート	10:15~ 11:00 アクアピクス 井上											
11:00	11:00~ 11:45 ハタヨーガ45 プリソワ	11:00~ 11:45 Belly SHAPE 本村(佳)		11:30~ 12:00 はじめて加力	11:15~ 12:00 ローインパクト 本村(佳)	11:15~ 11:45 NEW タイガウォーク	11:30~ 12:00 アパビクス 初瀬		11:15~ 12:15 インター 大島	11:00~ 12:00 ラテンシェイブ 西野	11:15~ 11:45 NEW タイガウォーク	11:30~ 12:00 アパビクス 吉村	11:00~ 12:00 ZUMBA 泉	11:05~ 11:50 CENTURY 古賀(万)		11:30~ 12:00 はじめて加力	10:30~ 11:30 ハタヨーガ60 小島		11:00~ 11:30 NEW タイガウォーク		10:45~ 11:30 CENTURY 中田	10:30~ 12:30 スタジオ開放					
12:00	12:00~ 13:00 フラットバーナー 村井	12:00~ 12:45 KEISUKE	12:00~ 12:30 はじめて平泳ぎ		12:15~ 13:00 癒し&リラククス 本村(佳)	12:15~ 13:00 NEW 初回サポート		12:10~ 13:00 NEW 初回サポート	12:10~ 12:40 フラットバーナー 姉川	12:10~ 12:40 NEW 初回サポート	12:15~ 13:00 初回サポート		12:15~ 13:00 hot-fit ピラティス60 大島	12:15~ 13:00 リトモス45 小島	12:00~ 12:30 初回サポート	12:00~ 12:30 初回サポート	11:45~ 12:45 ピラティス60 大島	11:45~ 12:30 リトモス45 小島	12:00~ 12:45 初回サポート	12:00~ 12:30 初回サポート	12:00~ 13:00 レギュラー 中田	12:00~ 12:45 初回サポート					
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	13:15~ 14:00 初回サポート	13:00~ 13:45 アクアピクス 田中	13:10~ 14:10 JAZZ 山中	13:15~ 14:15 健美操 千葉	13:15~ 13:45 はじめて加力	13:15~ 14:15 フラダンス 石井	13:05~ 13:35 はじめて70 村井	13:15~ 13:45 NEW タイガウォーク	13:15~ 13:45 フラダンス 石井		13:15~ 14:15 ボディシェイブ 中田	13:30~ 14:15 ボルドプラ 辻		13:15~ 13:45 NEW タイガウォーク	13:00~ 13:45 SHINYA	12:50~ 13:35 フルタイムダンス 山中	13:15~ 13:45 NEW タイガウォーク	13:15~ 14:00 NEW タイガウォーク	13:15~ 14:15 hot-fit ハタヨーガ60 川原						
14:00	14:20~ 14:50 POWER	14:05~ 15:05 hot-fit ハタヨーガ60 川原	14:15~ 14:45 ウォータージェット		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(智)	14:15~ 15:00 初回サポート	14:35~ 15:20 スクール 田中	14:35~ 15:20 スクール 田中	14:45~ 16:15 パレエスクール 鍋島	14:35~ 15:20 スクール 田中		14:30~ 15:15 ラテンエアロ プリソワ	14:30~ 15:15 CENTURY 中田		14:15~ 15:00 初回サポート	14:00~ 15:00 レギュラー 村井	14:30~ 15:15 かんたんエアロ 黄藤	14:45~ 15:30 初回サポート	14:00~ 14:30 はじめて加力	14:15~ 15:00 ボディシェイブ 村井	14:15~ 15:00 初回サポート					
15:00	15:15~ 16:30 スクール フラダンス教室 小柳/松尾	15:15~ 16:00 フラダンス教室 姉川			15:15~ 16:15 太極拳入門 竹之内	15:30~ 16:15 ZUMBA 泉		15:35~ 16:20 美・ヨーガ KYOKO										15:30~ 16:15 CENTURY 村井	15:30~ 16:15 ZUMBA 泉	14:45~ 15:30 初回サポート	14:00~ 14:30 はじめて加力	14:30~ 15:00 パドルスイム	14:15~ 15:00 ボディシェイブ 村井	14:15~ 15:00 初回サポート			
16:00																											
17:00		16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます		16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます		16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます												
18:00	18:30~ 19:15 ハイ&ロー 中田																	17:45~ 18:30 POWER SHINYA	17:30~ 18:30 hot-fit ハタヨーガ60 中田								
19:00	19:15~ 20:15 かんたんエアロ 古賀(万)	19:15~ 20:00 初回サポート	19:30~ 20:00 アパビクス 本村(兼)		19:15~ 20:00 ピラティス45 大島	19:10~ 19:55 リトモス45 村井	19:15~ 20:00 初回サポート	19:30~ 20:15 アパビクス 本村(兼)	19:30~ 20:15 ピラティス45 大島	19:30~ 20:15 癒し&リラククス 本村(佳)	19:45~ 20:30 POWER 岡田	19:45~ 20:30 アパビクス 本村(兼)	19:00~ 19:30 POWER 岡田	19:45~ 20:30 MAMI	19:45~ 20:30 初回サポート												
20:00	20:15~ 21:00 CENTURY 古賀(万)	20:15~ 21:00 初回サポート			20:15~ 21:15 フラットバーナー 大島	20:05~ 20:35 はじめて70 村井	20:00~ 20:30 ウォータージェット	20:45~ 21:30 かんたんエアロ 本村(兼)	20:30~ 21:15 Belly SHAPE 本村(佳)	20:30~ 21:15 フラットバーナー 大島	20:30~ 21:15 はじめて70 村井	20:45~ 21:30 かんたんエアロ 本村(兼)	20:45~ 21:30 POWER 岡田	20:45~ 21:30 hot-fit インター 村井	21:05~ 21:50 ハタヨーガ45 プリソワ	21:15~ 22:00 初回サポート											
21:00	21:30~ 22:15 パワーヨガ 本村(兼)	21:20~ 22:05 ZUMBA 田上	21:15~ 22:00 初回サポート		21:30~ 22:15 ハイ&ロー 本村(兼)	21:30~ 22:15 初回サポート		21:45~ 22:30 ボディシェイブ 本村(兼)	21:30~ 22:15 CENTURY 村井	21:30~ 22:15 初回サポート																	
22:00																											
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				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>

は初めての方にオススメのプログラムとなります。  
 10月より新プログラム『UBOUND』がスタートします。ミニトランポリンの弾力面を使用し、高強度かつ、膝や足首への負担の少ないトレーニングプログラムです。  
 定員制プログラムとなります。  
 ※開始2時間前よりカウンターにてプレートをお取りください。  
 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。