2019年4月～ プログラムスケジュール

平　日 9:00～24:00
土曜日 9:00～21:00
日・祝日 9:00～20:00

～メンテナンス日～
・毎週木曜日
・夏季・年末年始

月曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	hot-fit		
	9:15～10:00 フットセラピー 永松		
10:00			
	10:15～10:45 はじめてエアロ 永松		
11:00			
	11:00～11:45 太極舞 RIE	11:15～11:30 コアムーヴ	
12:00	hot-fit		
	12:00～13:00 ハタヨーガ60 重松		
13:00			
	13:15～14:00 ピラティス rika		13:15～14:00 はじめて平泳ぎ
14:00			
	14:15～15:00 かんたんエアロ プリソワ	14:30～14:45 コアディスク	
15:00			
	15:15～15:35 全身ストレッチ		
16:00			
17:00	17:00～18:00 キッズチアダンス 稲富		
18:00			
19:00	hot-fit		
	19:15～20:00 パワーヨーガ 徳重		
20:00			
	20:15～21:00 ZUMBA 稲富		
21:00			
	21:15～22:00 FATBURN KAHO	21:45～22:00 コアメイク	
22:00			
	22:15～23:00 fight 徳重		
23:00			
23:30			

火曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	hot-fit		
	9:30～10:15 ハタヨーガ45 maya		
10:00			
	10:30～11:15 RIMIX リトモス45 辻	10:45～11:00 コアムーヴ	
11:00			
	11:30～12:15 楽のびストレッチ 辻		11:30～12:15 水中コンディショニング 江原
12:00		12:00～12:15 コアメイク	
	12:30～13:15 POWER 徳重		12:30～13:00 水泳入門
13:00			13:00～13:30 はじめてクロール
	13:30～14:15 fight 徳重		
14:00			
	14:30～15:15 癒し&リラックス 本村		
15:00			
			15:30～16:15 水中機能改善 錦織
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	19:30～20:00 FATBURN		19:30～20:15 水中コンディショニング 後藤
20:00			
	20:15～21:00 RIMIX リトモス45 Hinata	20:30～20:45 コアメイク	20:30～21:00 はじめてクロール 後藤
21:00	hot-fit		21:00～21:30 はじめて平泳ぎ 後藤
	21:20～22:20 ハタフローヨーガ Hinata		
22:00			
	22:30～23:00 fight 服部		
23:00			
23:30			

水曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:15～10:00 キレイになるヨーガ Hinata		
10:00			10:00～10:30 はじめてクロール
	10:15～11:00 RIMIX リトモス45 Hinata		10:30～11:00 クロール息継ぎ
11:00		11:00～11:15 コアメイク	
	11:15～12:00 やさしい太極拳 大塚		
12:00		12:00～12:15 コアディスク	
	12:15～13:00 fight 徳重		
13:00			
	13:15～14:00 ZUMBA 泉	13:30～13:45 コアムーヴ	
14:00			
	14:15～15:00 やさしいフラダンス MICHIKO		14:15～14:35 アクアウォーク
15:00	hot-fit		
	15:15～16:00 フットセラピー Hinata		
16:00			
	16:30～18:00 キッズ体操教室 佐藤		
17:00			
18:00	hot-fit		
	18:30～19:30 ハタヨーガ60 maya		
19:00			
	19:45～20:30 POWER 徳重		
20:00			
	20:45～21:30 fight KAHO		20:30～21:00 アクアZUMBA 堤
21:00			21:05～21:35 水中機能改善 堤
	21:50～22:35 ZUMBA KAHO	21:45～22:00 コアムーヴ	
22:00			
23:00			
23:30			

金曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	9:40～10:00 全身ストレッチ		
10:00			
	10:15～10:35 全身シェイプ		
11:00			
	11:00～11:45 fight 徳重		
12:00			
	12:00～12:45 筋コン&ストレッチ プリソワ		
13:00			
	13:00～13:45 バレトン 永松	13:15～13:30 コアムーヴ	
14:00			
	14:00～14:45 Gボールエクササイズ 永松		
15:00	hot-fit		
	15:00～16:00 ハタヨーガ60 maya		
16:00			
17:00			
18:00	17:30～18:15 キッズHIPHOP 森田		
	hot-fit		
19:00	18:45～19:30 シェイプヨーガ 重松		
20:00			
	20:00～20:20 全身シェイプ		
21:00	20:30～20:50 全身ストレッチ		
	21:15～21:45 FATBURN		
22:00			
	22:00～22:45 ZUMBA 稲富		
23:00			
23:30			

土曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	9:45～10:30 Belly SHAPE 本村		
10:00			
	10:45～11:30 癒し&リラックス 本村		
11:00			
	11:45～12:30 やさしいピラティス 錦織		
12:00			
	12:45～13:30 fight 服部		
13:00			13:15～14:00 水中機能改善 錦織
	13:45～14:45 RIMIX リトモス60 辻	14:15～14:30 コアメイク	
14:00			
	15:00～15:45 ローインパクト45 後藤		
15:00			
	hot-fit		
	16:00～16:30 すらっとヨーガ		
16:00			
17:00			
18:00	hot-fit		
	18:00～18:45 ハタヨーガ45 小川		
19:00			
	19:00～19:45 リトモス45 小川		
20:00			
21:00	20:30 トレーニング終了		
22:00			
23:00			
23:30			

日曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00			
	11:00～11:45 ラテンエアロ プリソワ		
10:00			
	12:15～13:15 やさしいダンス 山中		
11:00			
		13:15～13:30 コアムーヴ	
12:00			
	13:45～14:30 POWER 徳重		
13:00			
	15:00～15:45 fight 徳重		
14:00			
	hot-fit		
	16:15～16:45 すらっとヨーガ		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00	19:30 トレーニング終了		
21:00			
22:00			
23:00			
23:30			

毎月25日はレフコゆめタウン佐賀店の日

会員様と同伴で、1名無料で施設を体験して頂けます。

※25日が木曜の場合は翌営業日(26日)をレフコゆめタウン佐賀店の日とさせて頂きます。

※ご利用は会員の利用規則に則する方に限ります。

23:30 トレーニング時間終了