

# 2019年7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			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
時間	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
9:00	hot-fit			hot-fit														
9:15～10:00	フットセラピー 永松			9:30～10:15 ハタヨーガ45 maya			9:15～10:00 キレイになるヨーガ Hinata											
10:00																		
10:15～10:45	はじめてエアロ 永松			10:30～11:15 RMA リトモス45 辻			10:15～11:00 RMA リトモス45 Hinata											
11:00																		
11:00～11:45	太極舞 RIE																	
12:00	hot-fit			11:30～12:15 楽のびストレッチ 辻			11:15～12:00 やさしい太極拳 大塚											
12:00～13:00	ハタヨーガ60 重松																	
13:00				12:30～13:15 POWER 徳重			12:15～13:00 fight 徳重											
13:15～14:00	ピラティス rika			13:30～14:15 fight 徳重			13:15～14:00 ZUMBA 泉											
14:15～15:00	かんたんエアロ プリソフ						14:15～15:00 やさしいフラダンス MICHIKO											
15:00				14:30～15:15 癒し&リラックス 本村			hot-fit											
15:15～15:35	全身ストレッチ						15:15～16:00 フットセラピー Hinata											
16:00																		
17:00							16:30～18:00 キッズ体操 教室 佐藤											
17:00～18:00	キッズチアダンス 稲富						hot-fit											
18:00							18:30～19:30 ハタヨーガ60 maya											
19:00	hot-fit																	
19:15～20:00	パワーヨーガ 徳重			19:30～20:00 全身シェイプ			19:45～20:30 POWER 徳重											
20:00																		
20:15～21:00	ZUMBA 稲富			20:15～21:00 RMA リトモス45 Hinata			20:45～21:30 fight KAHO											
21:00				hot-fit														
21:15～22:00	FATBURN KAHO			21:20～22:20 ハタフローヨーガ Hinata			21:50～22:35 ZUMBA KAHO											
22:00																		
22:15～23:00	fight 徳重			22:30～23:00 fight 服部														
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いただきます。  
※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

19:30 トレーニング終了