

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		
9:00	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 Rmx リトモス45 辻			10:15~11:00 Rmx 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											
14:00																		
14:15~15:00	かんたんエアロ プリソフ			14:30~15:15 癒し&リラックス 本村			14:15~15:00 やさしいフラダンス MICHIKO											
15:00																		
15:15~15:35	全身ストレッチ																	
16:00																		
16:00~16:15																		
17:00																		
17:00~18:00	キッズエアダンス 稲富						16:30~18:00 キッズ体操 教室 佐藤											
18:00																		
18:00~18:15																		
18:30~19:30	hot-fit																	
19:00																		
19:15~20:00	hot-fit																	
20:00																		
20:15~21:00	hot-fit																	
21:00																		
21:15~22:00	ZUMBA 稲富																	
22:00																		
22:15~23:00	FATBURN KAHO																	
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