

# 2019年10月～12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	
	hot-fit			hot-fit															
10:00	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						9:40～10:00 全身ストレッチ						
	10:15～10:45 はじめてエアロ 永松			10:30～11:15 RMA リトモス45 辻	10:45～11:00 コアムーブ		10:15～11:00 RMA リトモス45 Hinata		10:00～10:30 はじめてクロール				10:15～10:35 全身シェイプ	9:45～10:30 Belly SHAPE 本村					
11:00	11:00～11:45 太極舞 RIE			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		11:00～11:15 コアメイク				11:00～11:45 fight 徳重	10:45～11:30 癒し&リラククス 本村				11:00～11:45 ラテンエアロ プリソフ	
12:00	hot-fit			12:30～13:15 POWER 徳重			12:15～13:00 U-BOUND 徳重		12:00～12:15 コアディスク				12:00～12:45 筋コン&ストレッチ プリソフ	11:45～12:30 やさしいピラティス 錦織				12:15～13:15 やさしいダンス 山中	
13:00	12:00～13:00 ハタヨーガ60 重松			13:30～14:15 fight 徳重			13:15～14:00 ZUMBA 泉		13:00～13:45 コアムーブ				13:00～13:45 パレトン 永松	12:45～13:30 fight 服部				13:15～14:00 水中機能改善 錦織	
	13:15～14:00 筋コン&ストレッチ プリソフ		13:15～13:45 ウォーターシェイプ	14:30～15:15 癒し&リラククス 本村			14:15～15:00 やさしいフラダンス MICHIKO		14:15～14:35 アクアウオーク				14:00～14:45 Go*ルエクササイズ 永松	13:45～14:45 RMA リトモス60 小川	14:15～14:30 コアディスク			13:45～14:30 POWER 徳重	
14:00	14:15～15:00 かんたんエアロ プリソフ	14:30～14:45 コアディスク		15:15～15:35 全身ストレッチ			15:15～16:00 フットセラピー Hinata						15:00～16:00 ハタヨーガ60 maya	15:00～15:45 ローインパクト45 後藤				15:00～15:45 fight 徳重	
15:00							16:30～18:00 キッズ体操 教室 佐藤						16:00						16:15～16:45 ずらっとヨーガ
16:00													17:00						
17:00	17:00～18:00 キッズチアダンス 稲富												17:30～18:15 キッズHIPHOP 森田						
18:00													18:00	18:00～18:45 ZUMBA 小川					
19:00													19:00	hot-fit					
	19:15～20:00 U-BOUND 泉			19:30～20:00 全身シェイプ		19:30～20:15 水中コンディショニング 後藤		hot-fit					19:00	hot-fit					
20:00	20:15～21:00 ZUMBA 稲富			20:15～21:00 RMA リトモス45 Hinata		20:30～21:00 はじめてクロール 後藤		18:30～19:30 ハタヨーガ60 maya		19:45～20:30 POWER 徳重			20:00	hot-fit					
	21:15～22:00 FATBURN KAHO			21:20～22:20 ハタフローヨーガ Hinata		21:00～21:30 はじめて平泳ぎ 後藤		20:45～21:30 fight KAHO		20:30～21:00 アクアZUMBA 堤			20:00	20:00～20:45 U-BOUND 徳重					
21:00										21:05～21:35 水中機能改善 堤			21:00	21:15～21:45 FATBURN EXTREME					
	22:15～23:00 fight 徳重												21:00	22:00～22:45 ZUMBA 稲富					
22:00													22:00						
23:00													23:00						
23:30													23:30						

最初の15分はエレメント(動きの説明)を行います。プログラムは30分間となります。

最初の15分はエレメント(動きの説明)を行います。プログラムは30分間となります。

最初の15分はエレメント(動きの説明)を行います。プログラムは30分間となります。

**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せす。

**U-BOUNDについて**  
U-BOUNDで使用するミニランポインのご利用の体重は110kgまでとなります。予めご了承ください。

23:30 トレーニング時間終了

19:30 トレーニング終了

20:30 トレーニング終了