



プログラムスケジュール

2020年 1月~

サンリブシティくまなん店
 熊本市南区平成2丁目50番(サンリブシティくまなんすぐそば)
 0120-025-237 URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 9:00~24:00 メンテナンス日
 土曜日 9:00~21:00 毎週木曜日
 日・祝日 9:00~20:00 夏季・年末年始

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール
9:00																		
10:00		9:30~10:15 ボディコンディショニング 井口			9:30~10:15 朝ヨガ 園田			9:30~10:15 かんたんエアロ 後藤(社)			9:30~10:15 ボディコンディショニング 稲田			9:45~10:45 ソフトヨガ keiko			10:15~11:00 ソフトヨガ Kayoko	
11:00	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 かんたんエアロ 後藤(社)	11:00~11:30 ウォーターシェイプ	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 かんたんエアロ 山元	11:00~11:45 アクアピクス45 小嶋	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 ZUMBA GOLD 米加田	10:30~10:50 アクアウォーク	11:00~11:30 トレーニング講習会	10:30~11:15 ローインパクト 稲田	11:00~11:30 ウォーターシェイプ	11:00~11:45 かんたんエアロ 山元		11:15~12:00 ボディコンディショニング 稲田			
12:00		11:30~12:15 ソフトヨガ 中山	12:00~12:30 クロール初級		11:30~12:00 全身シェイプ			11:30~12:15 やさしいピラティス 山下			11:30~12:15 ソフトヨガ 園田		12:00~12:30 トレーニング講習会	12:00~12:45 パレピラティス 原部	11:45~12:30 アクアピクス45 井川	12:00~12:30 トレーニング講習会	12:15~13:00 かんたんエアロ 稲田	
13:00		12:30~13:00 シェイプファイト	12:30~13:00 クロール息継ぎ		12:15~13:00 ソフトヨガ 谷本	12:30~13:00 クロール息継ぎ		12:30~13:00 全身シェイプ			12:30~13:00 シェイプファイト			13:00~13:30 全身シェイプ			13:15~14:00 グループファイト 坂倉	
14:00	14:00~14:30 トレーニング講習会	13:15~14:00 ハタヨガ 島田		14:00~14:30 トレーニング講習会	13:15~14:00 ローインパクト 池上		14:00~14:30 トレーニング講習会	13:15~14:00 グループファイト 池上		14:00~14:30 トレーニング講習会	13:15~14:00 パワーヨガ 六車	13:15~14:00 アクアズンバ 米加田	14:00~14:30 トレーニング講習会	13:45~14:30 かんたんステップ 山元		14:00~14:30 トレーニング講習会	14:15~15:00 ラディカルパワー 小原	
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 島田			14:15~15:00 ZUMBA 山本			14:15~15:00 骨盤調整 keiko			14:15~15:00 かんたんエアロ 川上			14:45~15:30 ローインパクト YUKO				
16:00	16:00~16:30 トレーニング講習会	15:15~16:00 ピラティス 後藤		16:00~16:30 トレーニング講習会	15:15~16:00 ハタヨガ 六車		16:00~16:30 トレーニング講習会	15:15~16:00 ハイ&ロー 錦戸		16:00~16:30 トレーニング講習会	15:15~15:45 全身ストレッチ		16:00~16:30 トレーニング講習会	15:45~16:30 ハタフローヨガ 竹原		16:00~16:30 トレーニング講習会	15:30~16:15 かんたんエアロ 村上	
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 表記の時間までに実施場所(ジム、スタジオ、プール)にお入りください。 ● プログラムは予約定員制となります。レッスン開始2時間前より予約札をお取り下さい。 																	
18:00																		
19:00	19:00~19:30 トレーニング講習会	18:45~19:30 ハタヨガ 錦戸		19:00~19:30 トレーニング講習会	18:30~19:15 ボールピラティス keiko		19:00~19:30 トレーニング講習会	18:30~19:15 かんたんエアロ 稲田		19:00~19:30 トレーニング講習会	18:30~19:15 やさしいピラティス YUZU			18:15~19:00 グループファイト 後藤(社)				
20:00	20:00~20:30 トレーニング講習会	19:45~20:30 かんたんエアロ 錦戸	20:00~20:45 アクアズンバ 米加田	20:00~20:30 トレーニング講習会	19:30~20:15 ラディカルパワー 坂倉		20:00~20:30 トレーニング講習会	19:30~20:15 グループファイト	19:45~20:30 アクアピクス45 稲田	20:00~20:30 トレーニング講習会	19:30~20:00 全身シェイプ					19:30 トレーニング時間終了		
21:00	21:00~21:30 トレーニング講習会	20:45~21:15 はじめてステップ 山元		21:00~21:30 トレーニング講習会	20:30~21:15 ハタヨガ 中山		21:00~21:30 トレーニング講習会	20:30~21:15 ハタヨガ keiko		21:00~21:30 トレーニング講習会	20:15~21:00 ZUMBA 山本	20:30~21:00 ウォーターシェイプ	20:30 トレーニング時間終了					
22:00		21:30~22:00 FATBURN			21:30~22:00 シェイプファイト			21:30~22:15 ZUMBA 米加田			21:15~22:00 ラディカルパワー 小原							
	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								

マーク説明

- のマークが付いているプログラムは初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。
- は定員制プログラムとなります。開始2時間前より所定の場所にて予約札をお取りください。(先着)

スタジオの場所取りはプログラムに参加する方のご迷惑となりますので
 ご遠慮ください。

※プログラム開始から5分経過してのご参加はご遠慮
 いただいております。
 ※定員制プログラムのお電話でのご予約はできません。
 ※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、ホームページのご案内とさせていただきます。
 また、その際プログラムが変更になる場合もございます。
 ※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、ホームページのご案内と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。