



# ★フィットネスクラブ レフコゆめタウン久留米店 3月23日(月)～3月31日(火)特別プログラムスケジュール★

	3月23日(月曜日)			3月24日(火曜日)			3月25日(水曜日)			3月27日(金曜日)			3月28日(土曜日)			3月29日(日曜日)			3月30日(月曜日)			3月31日(火曜日)					
	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム			
	フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル		フィットネス	ナチュラル	フィットネス
10:00																											
11:00	11:00～11:45 かんたんエアロ 貫藤			11:00～11:45 ボディシェイプ 初瀬			11:00～11:45 ラテンシェイプ 西野			11:15～12:00 ローインパクト 貫藤			11:00～11:45 ハタヨーガ 小島			11:00～11:45 レギュラー 中田	11:30～11:50 ストレッチ		11:00～11:45 リトモス 小島			11:00～11:45 ローインパクト 本村(佳)					
12:00		12:00～12:45 癒し&リラックス 本村(佳)		12:00～12:45 健美操 千葉	12:15～12:45 全身シェイプ		12:00～12:45 ローインパクト 吉村	12:10～12:30 ストレッチ		12:00～12:45 グループセンチ 古賀(万)		12:00～12:45 ピラティス 大島	12:15～12:45 全身シェイプ		12:15～13:00 ハタヨーガ 川原			12:00～12:45 フィットネスヨガ 貫藤	12:10～12:30 ストレッチ		12:00～12:45 フィットネスヨガ 貫藤	12:10～12:30 ストレッチ	12:00～12:45 フィットネスヨガ 貫藤	12:10～12:30 ストレッチ			
13:00	13:00～13:45 リズムダンス 山中		13:10～13:30 ストレッチ	13:00～13:45 JAZZ 山中			13:00～13:45 フランドンス 石井			13:00～13:45 ハタヨーガ 川原		13:00～13:45 フリースタイルダンス 山中		13:00～13:45 かんたんエアロ 田中		13:00～13:45 かんたんエアロ 田中			13:15～14:00 かんたんエアロ 江頭	13:15～13:45 全身シェイプ		13:00～13:45 ハタヨーガ 吉村	13:15～13:45 全身シェイプ	13:15～13:45 全身シェイプ			
14:00		14:00～14:45 フットコンディショニング 楠川		14:00～14:45 マットサイエンス 古賀(智)	14:10～14:30 ストレッチ		14:00～14:45 オリジナルサーキット 楠川	14:15～14:45 全身シェイプ		14:00～14:45 ボルドブラ 辻	14:15～14:45 全身シェイプ	14:00～14:45 かんたんエアロ 貫藤	14:30～14:50 ストレッチ		14:15～15:00 グループセンチ 村井	14:15～14:45 全身シェイプ		14:00～14:45 リズムダンス 山中			14:15～15:00 かんたんエアロ 江頭		14:15～15:00 かんたんエアロ 江頭				
15:00	15:00～15:45 ハタヨーガ 川原		15:15～15:45 全身シェイプ	15:00～15:45 太極拳 竹之内			15:00～15:45 美ヨーガ KYOKO			15:00～15:45 ボディシェイプ 中田		15:00～15:45 ZUMBA 泉		15:15～16:00 グループファイト				15:00～15:45 フットコンディショニング 楠川			15:00～15:45 ZUMBA 泉		15:00～15:45 ZUMBA 泉				
16:00																											
17:00	<p>■期間中は、全プログラム定員制とさせていただきます。フィットネススタジオは30名。ナチュラルスタジオは20名の定員です。</p> <p>■予約プレートは、プログラム開始30分前より、2階ジムにご用意いたします。プレートは、お1人様1枚お取りください。</p> <p>■スタジオ開放は行っておりません。ご理解のほどお願いいたします。</p>																										
18:00																											
19:00	19:15～20:00 かんたんエアロ 古賀(万)			19:00～19:45 ファットバーナー 大島	19:00～19:30 全身シェイプ		19:00～19:45 ハタ・ヨーガ プリソフ			19:00～19:45 グループファイト MAMI		19:00～19:45 グループセンチ 中田							19:15～20:00 ハイ&ロー 中田	19:10～19:30 ストレッチ		19:15～20:00 ピラティス 大島		19:15～20:00 ピラティス 大島			
20:00		20:00～20:45 パワーヨガ 本村(薫)	20:15～20:45 全身シェイプ	20:00～20:45 ローインパクト 村井			20:00～20:45 癒し&リラックス 本村(佳)	20:15～20:45 全身シェイプ		20:00～20:45 レギュラー 村井									20:00～20:45 グループセンチ 古賀(万)			20:00～20:45 ファットバーナー 村井	20:30～20:50 ストレッチ	20:00～20:45 ファットバーナー 村井	20:30～20:50 ストレッチ		
21:00	21:10～21:55 ZUMBA 田上			21:00～21:45 ハイ&ロー 本村(薫)			21:00～21:45 ボディシェイプ 本村(薫)			21:00～21:45 ハタヨーガ プリソフ									21:10～21:55 ZUMBA 田上			21:00～21:45 ハイ&ロー 本村(薫)		21:00～21:45 ハイ&ロー 本村(薫)			
22:00																											
23:00	<p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p> <p>23:30トレーニング時間終了</p>																										

 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ご参加いただけるプログラムです。  
 のマークが付いているプログラムは定員制プログラムです。プログラム開始30分前よりプレートをご用意しております。フィットネススタジオは定員30名。ナチュラルスタジオは定員20名です。  
 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させていただきます。インストラクターが代行となる際、プログラムが変更になる場合もございます。  
 コロナウイルス対策として、プログラム中は窓を開放させていただいております。換気・清掃のため、プログラム間の時間を空けて実施しております。そのため、期間中は通常プログラムとは違う、特別スケジュールとさせていただきます。プールプログラムに関しては、3月中に関しては、実施いたしません。何卒、ご理解いただけますようお願いいたします。