



ゆめタウン久留米店プログラムスケジュール 2020年 4月～

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	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
	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		
10:00	10:00~ 10:45 リトモス45 小島	10:00~ 10:45 かんだんエアロ 寛藤			10:00~ 11:00 ボディシェイプ 初瀬	10:00~ 11:00 ハタヨーガ60 吉村			10:00~ 11:00 ピラティス60 大島	10:00~ 10:45 ローインパクト 吉村			10:00~ 10:45 ローインパクト45 寛藤	10:20~ 10:50 はじめて170 古賀(万)	10:15~ 11:00 アクアピクス 井上			10:30~ 11:30 ハタヨーガ60 小島			10:45~ 11:30 中田	10:30~ 12:30		
11:00	11:00~ 11:45 ハタヨーガ45 プリソワ	11:00~ 11:45 Belly SHAPE 本村(佳)			11:15~ 12:00 ローインパクト 本村(佳)	11:25~ 12:10 フィット コジデ イコニック 姉川			11:10~ 12:10 インター 大島	11:15~ 11:45 ラテンシェイプ 西野	11:15~ 11:45 フィット カバコ	11:30~ 12:00 カバコ 初瀬	11:00~ 12:00 ZUMBA 泉	11:05~ 11:50 フィット 古賀(万)			11:45~ 12:45 ピラティス60 大島	11:45~ 12:30 リトモス45 小島		11:00~ 11:30 フィット カバコ	12:00~ 13:00 レギュラー 中田			
12:00	12:00~ 13:00 ファットバーナー 村井	12:00~ 12:45 フィット カバコ	12:30~ 13:00 フィット カバコ		12:15~ 13:00 癒し&リラククス 本村(佳)	12:30~ 13:00 全身シェイプ 本村(佳)			12:30~ 13:00 UBOUND 村井	12:10~ 12:40 フィット 姉川			12:15~ 13:00 hot-fit 川原	12:15~ 13:00 フィット 川原			13:00~ 13:45 フィット 川原	12:50~ 13:35 フィット 山中		12:00~ 12:30 フィット カバコ	12:00~ 13:00 レギュラー 中田			
13:00	13:15~ 14:00 かんだんエアロ 江頭	13:05~ 13:50 リズムダンス 山中	13:00~ 13:45 アクアピクス 田中		13:10~ 14:10 JAZZ 山中	13:15~ 14:15 フィット 千葉			13:15~ 14:15 フラダンス 石井	13:05~ 13:35 はじめて170 村井	13:15~ 13:45 フィット カバコ		13:15~ 14:15 フィット カバコ	13:30~ 14:15 フィット 中田	13:15~ 13:45 フィット カバコ			14:00~ 15:00 レギュラー 村井	13:50~ 14:20 太極拳 寛藤		13:15~ 14:00 UBOUND 村井	13:15~ 14:15 hot-fit 川原		
14:00	14:20~ 14:50 ハタヨーガ60 川原	14:05~ 15:05 hot-fit ハタヨーガ60 川原	14:15~ 14:45 フィット カバコ		14:20~ 15:05 かんだんエアロ 江頭	14:25~ 15:10 フィット 古賀(佳)			14:35~ 15:20 スクール かんだんエアロ 田中	14:30~ 14:30 POPダンス 村井			14:30~ 15:15 ラテンエアロ プリソワ	14:30~ 15:15 フィット 中田			14:30~ 15:15 レギュラー 村井	14:30~ 15:15 フィット かんだんエアロ 寛藤		14:15~ 15:00 フィット カバコ	14:15~ 15:00 フィット カバコ			
15:00	15:15~ 16:30 スクール 小嶋/松尾	15:15~ 16:00 フィット コジデ イコニック 姉川			15:15~ 16:15 太極拳入門 竹之内	15:30~ 16:15 ZUMBA 泉			15:35~ 16:20 美・ヨーガ KYOKO	14:45~ 16:15 バレエスクール 鍋島			15:30~ 16:15 フィット 泉	15:30~ 16:15 ZUMBA 泉			15:30~ 16:15 フィット 泉	15:30~ 16:15 フィット 泉		15:15~ 16:00 フィット カバコ	15:05~ 15:50 フィット カバコ			
16:00																								
17:00		16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます		16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます		16:30~ 18:45 スタジオ開放 ※従業員研修が ある場合は、 研修を優先さ せて頂きます			16:30~ 17:15 UBOUND 泉	16:30~ 17:15 フィット 中田		16:15~ 17:00 かんだんエアロ 田中			
18:00																								
19:00	18:45~ 19:30 ハイ&ロー 中田	19:15~ 20:00 かんだんエアロ 古賀(万)	19:30~ 20:00 フィット カバコ		19:10~ 19:55 フィット 大島	19:10~ 19:55 リトモス45 村井			18:45~ 19:30 ハタヨーガ45 プリソワ	19:30~ 20:15 フィット 本村(佳)			18:45~ 19:45 インター 村井	19:15~ 19:45 シェイプファイト			18:45~ 19:45 ボディシェイプ 本村(佳)			17:45~ 18:30 フィット 中田	17:30~ 18:30 ハタヨーガ60 中田			
20:00	19:45~ 20:15 シェイプファイト	20:15~ 21:00 フィット 古賀(万)			20:05~ 20:35 はじめて170 村井			19:45~ 20:30 癒し&リラククス 本村(佳)		20:00~ 20:30 UBOUND 村井	20:00~ 20:30 UBOUND 村井	20:00~ 20:30 UBOUND 村井	20:00~ 20:30 UBOUND 村井	20:00~ 20:30 UBOUND 村井	20:05~ 20:25 ストレッチ			20:15~ 21:00 アクアピクス 本村(佳)			20:30~ 21:15 フィット 泉	20:30~ 21:15 フィット 泉		
21:00	20:30~ 21:15 フィット 本村(佳)	20:30~ 21:15 フィット 古賀(万)			20:15~ 21:15 ファットバーナー 大島	20:45~ 21:15 FIT BURN 本村(佳)			20:45~ 21:15 フィット 本村(佳)	20:30~ 21:15 フィット 本村(佳)			20:45~ 21:30 フィット 本村(佳)	21:20~ 22:05 ハタヨーガ45 プリソワ	21:35~ 21:55 フィット カバコ			21:30~ 22:15 フィット 本村(佳)			21:15~ 22:00 フィット 本村(佳)	21:15~ 22:00 フィット 本村(佳)		
22:00	21:30~ 22:00 UBOUND	21:30~ 22:15 ソフトヨガ 本村(佳)			21:30~ 22:15 フィット 本村(佳)	21:30~ 22:15 ハイ&ロー 本村(佳)			21:30~ 22:15 かんだんエアロ 本村(佳)	21:30~ 22:15 フィット 村井			21:45~ 22:15 アプクラッシュ	21:20~ 22:05 ハタヨーガ45 プリソワ	21:35~ 21:55 フィット カバコ			22:00~ 22:30 フィット 本村(佳)			22:00~ 22:30 フィット 本村(佳)	22:00~ 22:30 フィット 本村(佳)		
23:00	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				23:30トレーニング時間終了				23:30トレーニング時間終了			



ゆめタウン久留米店
0120-025-237
携帯 OK
URL <http://www.refco/ne/jp>

は初めての方にオススメのプログラムとなります。
 定員制プログラムとなります。
 ※開始2時間前よりカウンターにてプレートをお取りください。
 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、ホームページでのお知らせにてご案内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。

プログラム内容紹介 2020年 4月～

エアロビクス			
プログラム名	時間	内容	定員
はじめてエアロ30	30分	エアロビクス初参加の方にオススメ！基本動作を行います	なし
かんたんエアロ	45分	動きの種類がやや増えます。久しぶりの方にオススメ	なし
ローインパクト	45分	軽い運動で汗を流したい方にオススメ。ウォーキングが中心です	なし
ハイ&ロー	45分	エアロビクスに慣れてきた方にオススメ！ジョギングが入る中級プログラム	なし
ファットバーナー	60分	エアロビクスに少し慣れてきた方にオススメ。走・飛ぶは行いません	なし
ボディシェイプ	45/60分	脂肪燃焼と筋力アップを目指して更なるナイスボディを目指しましょう！	なし
レギュラー	60分	エアロビクスに慣れてきた方にオススメ。ジョギングも入る中上級プログラム	なし
インター	60分	とにかく走ります。体力に自信のある方は是非ご参加ください	なし
ラテンエアロ	45分	ラテン系の音楽に合わせたエアロビクスです	なし

ステップ			
プログラム名	時間	内容	定員
エンジョイステップ	45分	基本的なステップをアレンジし効率よく脂肪燃焼させます	有

オリエンタル			
プログラム名	時間	内容	定員
ハタ・ヨーガ	45/60分	様々なポーズと呼吸で心と体をつなぎ心身のリラックスをはかります	なし
美・ヨーガ	45分	リラックスをしながらボディラインを引き締め体の内側からもキレイにします	なし
ソフトヨガ	45分	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指します	なし
パワーヨガ	45分	ポーズを連続して行う事で体の内側の筋肉を刺激して行きます	なし
健美操	60分	身体の隅々まで酸素を取り込み自然治癒力を高めるプログラムです	なし
太極拳(入門)	60分	中国武術を元に様々な動きで心身の健康維持をはかるプログラムです	なし
太極舞	30分	太極拳の動きと、気功や民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです	なし
ポルドブラ	45分	バレエ・ピラティス・ヨーガの動きを組み合わせたプログラムです	なし

ダンス			
プログラム名	時間	内容	定員
フラダンス	60分	ハワイアン音楽で楽しく踊ります！シェイプアップ効果もあります	なし
フリースタイルダンス(入門)	45/60分	ダンスの基本動作から始まり最後は音楽に合わせて楽しむクラスです	なし
リズムダンス	45分	ダンスが初めての方にオススメです。簡単な動きで汗をかいていきます	なし
JAZZ	60分	体幹を鍛えつつ、踊ってカッコイイ！そんなJAZZにハマってみませんか？	なし
ZUMBA	45/60分	ラテン・サルサ・メレンゲを融合したパーティー感覚のプログラムです	なし
Belly SLANT	45分	ベリーダンスの動きを楽しみます。ウエスト周りのシェイプアップにオススメ	なし
POPダンス	45分	J-POPやK-POPの曲に合わせて楽しく踊るダンスです	なし
リトモス	45/60分	様々なダンスの要素が入るプログラムです。全身の筋肉をバランスよく使いながらシェイプアップしましょう！	なし
ラテンシェイプ	60分	エアロビクスの基本動作にラテンの要素が入ったプログラムです	なし

オススメプログラム			
プログラム名	時間	内容	定員
	30/45分	アメリカ発の格闘技プログラムです。ストレス発散・ダイエットにも最適です！ Let's move!	なし
	30/45分	専用バーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたクラスです	有
	30分	サーキットトレーニングで脂肪燃焼はもちろん、体幹を中心とした筋力強化にも効果的です	なし
	45分	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです	なし
	30/45分	トランポリン上という不安定な状態で動くことにより体幹筋群のトレーニングに効果的です	有

簡単プログラム			
プログラム名	時間	内容	定員
フットコンディショニング	45分	下肢を中心に全身の筋肉を整えていきます	有
全身シェイプ	30分	キレイな身体づくりを行うためのクラスです。全身の筋力を正しく刺激して理想の身体をつくりましょう。	なし
ストレッチ	20分	全身の身体を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上してケガをしにくいしなやかな身体づくりをしましょう	なし
タイカンウォーク	30分	ウォーキングと筋トレを組み合わせ楽しく脂肪燃焼を目指すシェイプアッププログラムです	有
アプクラッシュ	30分	全身ボディメイクできるシェイププログラムです。お腹周りの引き締めなどにも効果的なクラスです。	なし
シェイプファイト	30分	シンプルな格闘技の動きで汗が翔るクラスです。	なし
癒し&リラックス	45分	身体をほぐしストレッチが中心です。心も身体も癒してリラックスしていきます	なし

コアストレングス			
プログラム名	時間	内容	定員
ピラティス	45/60分	カラダの芯から鍛えられ姿勢が整います	有
マットサイエンス	30/45分	ストレッチ&筋力運動を行いインナーマッスルを鍛え、しなやかなバランスの良い身体作りを目指します	有
ボディコンディショニング	45分	ストレッチや簡単な筋トレを行って姿勢改善を行っていきます	なし

アクア <small>泳げなくても大丈夫</small>			
プログラム名	時間	内容	定員
アクアピクス	30/45分	水の抵抗を利用してシェイプアップを目指します	なし
ウォーターシェイプ	30分	腰や膝に優しいプールで30分で脂肪燃焼。憧れボディを手に入れよう	なし

有料プログラム			
プログラム名	時間	内容	定員
バレエスクール	90分	会員様:5,000円(税別)/月 一般の方:6,000円(税別)/月 水曜日 14:45~16:15(鍋島)	10名
フラダンス教室	75分	4,500円(税別)/月 月曜日 15:15~16:30(小柳・松尾)	20名

ゆめタウン久留米店

福岡県久留米市新合川1-5-6
 平日 9:30~24:00
 土曜 10:00~21:00
 日曜・祝日 10:00~19:00
 メンテナンス日 毎週木曜、夏期・年末年始

0120-025-237

携帯 OK

URL <http://www.refco/ne/jp>

NEWプログラム 「UBOUND」

UBOUNDはミニ使用トランポリンの弾力面を使用する高強度かつ、膝・足首への負担の少ないトレーニングプログラムです。

