

2020年1月～3月 プログラムスケジュール

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		
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			9:45～10:30 Belly SHAPE 本村					
	10:15～10:45 はじめてエアロ 永松	10:00～11:00 はじめてサポート		10:30～11:15 RIZO リトモス45 辻			10:15～11:00 RIZO 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			10:45～11:30 癒し&リラククス 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	11:00～12:00 はじめてサポート		11:15～12:00 やさしい太極拳 大塚			11:00～11:45 fight 徳重			11:45～12:30 やさしいピラティス 錦織	11:00～12:00 はじめてサポート		11:00～11:45 ラテンエアロ プリソワ		
12:00	hot-fit			12:30～13:15 POWER 徳重			12:15～13:00 UBOUND 徳重		11:30～12:30 はじめてサポート	12:00～12:45 筋コン&ストレッチ プリソワ			12:45～13:30 fight 服部			12:00～13:00 やさしいダンス 山中	12:00～13:00 はじめてサポート	
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 パレトン 永松			13:45～14:45 RIZO リトモス60 小川		13:15～14:00 水中機能改善 錦織	13:15～14:00 POWER 徳重		
14:00	13:15～14:00 筋コン&ストレッチ プリソワ		13:30～14:00 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			14:00～14:45 Gボールエクササイズ 永松	13:30～14:30 はじめてサポート		15:00～15:45 ローインパクト45 Rei			14:15～15:00 UBOUND 徳重		
15:00	hot-fit			15:15～16:00 はじめてサポート			15:15～16:00 フットセラピー Hinata		15:00～16:00 はじめてサポート	15:00～16:00 hot-fit			16:00～16:45 hot-fit すらっとヨーガ			15:15～16:00 fight 徳重		16:00～17:00 はじめてサポート
16:00	15:15～16:00 ベルビックヨガ			15:30～16:15 水中機能改善 錦織			16:30～18:00 キッズ体操 教室 佐藤			17:30～18:15 キッズHIPHOP 森田			18:00～18:45 ZUMBA 小川			16:15～16:45 hot-fit		
17:00										18:30～19:30 シェイプヨーガ 重松			19:00～19:45 hot-fit ハタヨーガ45 小川					
18:00	17:00～18:00 キッズチアダンス 稲富			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 Rei	hot-fit			19:45～20:30 POWER 徳重			20:00～20:45 UBOUND 徳重					
19:00	19:15～20:00 UBOUND 泉			20:15～21:00 RIZO リトモス45 Hinata			20:45～21:30 fight KAHO			21:00～21:45 ベルビックヨガ			22:00～22:45 ZUMBA 稲富					
20:00	20:15～21:00 ZUMBA 稲富	20:00～21:00 はじめてサポート		21:20～22:20 ハタフローヨーガ Hinata	21:15～22:15 はじめてサポート		21:50～22:35 Q-REN KAHO		21:30～22:30 はじめてサポート	22:00～22:45 ZUMBA 稲富	22:00～23:00 はじめてサポート							
21:00	21:15～22:00 FATBURN KAHO			22:30～23:00 fight 服部														
22:00	22:15～23:00 fight 徳重																	
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。

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

...初めての方におすすめのプログラム