

2020年10月 プログラムスケジュール

フィットネスクラブレフコ佐賀店 TEL0120-025-237

平日 9:00~23:00 土曜日 9:00~21:00 日・祝日 10:00~20:00 休館日 毎週木曜日

	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
9:00																		
10:00																		
11:00	10:00~10:30 フットセラピー 永松	10:30~10:50 寝るだけスッキリ																
12:00	11:00~11:30 かんたんエアロ Rie			11:00~11:30 フットコンディショニング 辻	11:00~11:30 アクアピクス 江原		11:00~11:30 カンフー体操 大塚	11:30~11:50 ウォーターバック					11:20~11:50 全身シェイプ					
13:00	12:00~12:45 ハタヨーガ 重松		12:00~12:30 アクアZUMBA 堤				12:15~12:45 アロマストレッチ						12:15~12:45 グループファイ 高木					
14:00	13:30~14:00 ユーバウンド 藤木			12:30~13:00 お腹スマート			13:15~14:00 グループファイ 服部			13:15~14:00 ZUMBA 泉	13:30~13:50 寝るだけスッキリ		13:15~13:45 筋コン&ストレッチ ブリソワ			13:30~14:00 水中機能改善 錦織		
15:00	14:30~15:15 リトモス 小川	14:30~14:50 お腹スマート		14:30~15:15 癒し&リラックス 本村	14:30~14:50 ウォーターバック					14:30~15:00 ユーバウンド 藤木		14:00~14:20 ウォーターバック			14:00~14:45 リトモス 小川			
16:00																15:15~15:45 ローインパクト REI	15:15~15:35 ウォーターバック	
17:00										16:30~18:00 キッズ体操 教室 佐藤					16:15~16:45 グループセンチ 小川			
18:00	17:00~18:00 キッズチアダンス 稲富																	
19:00																		
20:00	19:15~19:45 パワーカーディオ 藤木			19:15~19:45 下半身シェイプ						19:00~19:45 ハタヨーガ maya	19:30~19:50 ウォーターバック		19:15~20:00 グループファイ 服部					
21:00	20:15~20:45 ユーバウンド 泉	20:30~20:50 ウォーターバック		20:15~20:45 グループセンチ KAHO						20:15~21:00 グループファイ 藤木			20:15~20:45 おなかスマート					
22:00	21:15~22:00 グループファイ 藤木			21:00~21:45 メガダンス 稲富	21:00~21:20 ウォーターバック					21:30~22:00 ラディカルパワー 藤木			21:00~21:45 ZUMBA 稲富	21:00~21:20 寝るだけスッキリ				
23:00																		
23:30																		

○トレーニングジム利用時間 22:30迄 ○プール利用時間 22:00迄

…初めての方におすすめのプログラム

・スタジオプログラムは定員30名、フィールドジムプログラムは定員15名
ジムカウンターにてお名前を記入しプレートをお受け取りください。
・プールプログラムは定員15名。
プールカウンターにてお名前を記入しプレートをお受け取りください。
ご協力の程、よろしく願いいたします。

○トレーニングジム利用時間 20:30迄
○プール利用時間 20:00迄

○トレーニングジム利用時間 19:30迄
○プール利用時間 19:00迄