

特別スケジュール 2021年1月4日～

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
9:00						9:00					9:00
10:00	10:00~10:30 フットセラピー 永松		10:00~10:45 バルビックヨガ スタッフ			10:00					10:00
		10:30~10:50 寝るだけスッキリ					10:30~11:00 アロマストレッチ	10:30~10:50 フロイン			
11:00	11:00~11:30 太極拳 RIE		11:15~11:45 シェイプファイト スタッフ		11:00~11:30 カンフー体操 大塚	11:00			10:30~11:15 バルビックヨガ スタッフ	11:00~11:20 寝るだけスッキリ	11:00~11:45 ハタヨーガ プリソワ
							11:20~11:50 グループファイト スタッフ				
12:00	12:00~12:45 ハタヨーガ 豊松				12:00~12:20 寝るだけスッキリ	12:00	12:15~12:45 かんたんエアロ プリソワ		11:45~12:30 グループファイト 服部		12:15~13:00 グループセンタジー 山中
		12:30~13:00 お昼スマート			12:15~12:45 アロマストレッチ						12:15~12:35 寝るだけスッキリ
13:00						13:00			13:00~13:30 ラディカルパワー スタッフ		
	13:30~14:00 ユーバウンド 藤木		13:15~14:00 グループファイト 服部		13:15~14:00 ZUMBA 泉		13:15~13:45 筋コン&ストレッチ プリソワ				13:30~14:15 グループファイト スタッフ
14:00		14:30~14:50 お昼スマート	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		14:00~14:20 ウォーターバック	14:00~14:45 リトモス 小川		
15:00	14:30~15:15 リトモス 小川					15:00	14:30~15:15 ハタヨーガ maya			15:15~16:00 ローインパクト REI	14:45~15:15 ユーバウンド 藤木
										15:15~15:35 ウォーターバック	
	17:00~18:00 キッズアダンス				16:30~18:00 キッズ体操教室		17:30~18:15 キッズHIPHOP		16:15~16:45 グループセンタジー 小川		
18:00						18:00					
19:00	19:15~19:45 ハワー cardio スタッフ		19:15~19:45 下半身シェイプ スタッフ		19:00~19:45 ハタヨーガ maya	19:00			19:15~20:00 グループファイト 服部		
20:00	20:15~20:45 ユーバウンド 泉	20:15~20:35 ウォーターバック	20:15~20:45 グループセンタジー KAHO		20:15~21:00 グループファイト 藤木	20:00	20:15~20:45 おなかスマート スタッフ				19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間
21:00						21:00					
22:00	21:15~22:00 グループファイト 藤木		21:15~22:00 メガダンス 稲富	21:15~21:35 ウォーターバック	21:30~22:00 ラディカルパワー スタッフ		21:15~22:00 ZUMBA 稲富	21:15~21:35 フロイン			
22:30	22:30 トレーニング終了時間 / 23:00 営業終了時間										

・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5名です。
プログラム開始30分前にジムカウンターにてお名前の記入し、
プレートをお受け取りください。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

プールプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	土曜日	
9:00				9:00
10:00				10:00
11:00		11:00~11:30 アクアピクス 江原		11:00
12:00	12:00~12:30 アクアZUMBA 堤			12:00
13:00				13:00
14:00	<p>プールプログラムは定員15名です。 プールの利用は営業終了1時間前迄です。 平日9:00~22:00 土曜9:00~20:00 日祝10:00~19:00</p>			14:00

レフコ ゆめタウン佐賀店 **0120-025-237** 携帯 OK

佐賀県佐賀市兵庫北5丁目13-63

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

平日 9:00~23:00

土曜 9:00~21:00

日曜・祝日 10:00~20:00

メンテナンス日 毎週木曜、夏期・年末年始、その他臨時にいただく場合もございます

レッスン紹介

エアロピクス

プログラム名	内容
はじめてエアロ30	エアロピクス初参加の方にオススメ！基本動作を行います
ローインパクト45	エアロピクスに少し慣れてきた方にオススメ。動きの種類や方向転換が加わります

格闘技

プログラム名	内容
fight	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!
シェイプファイト	シンプルな格闘技の動きを行います。一緒に「動ける！」を体感しカラダを活性化して運動効果を高めましょう！

ダンス

プログラム名	内容
メガダンス	ジャズやヒップホップ、ラテン・レゲトンなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたプログラム
ZUMBA スンバ	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
リトモス	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！

ボディメイク

プログラム名	内容
癒し&リラククス	体ほぐしとストレッチが中心です。心も身体も癒してリラックスできます
フットセラピー	筋肉を緩め、つぼ・リフレクソロジーで体調・体質改善を目指します
ハタ・ヨーガ	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整をしていきます
フットコンディショニング	下半身のコリをほぐし、ストレッチを組み合わせることで筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻します
グループセンチメンタル	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為のプログラムです。
癒し&リラククス	体ほぐしとストレッチが中心です。心も身体も癒してリラックスできます

トレーニング

プログラム名	内容
筋コン&ストレッチ	筋肉を鍛えながら基礎代謝を上げたり、筋力のバランスを矯正していきます
POWER	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
REDUND	ミニランボリンを使用したプログラム。楽しいだけでなく体幹や下肢の引締めにも効果的

レフコオリジナル

プログラム名	内容
全身ストレッチ	全身を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上して、ケガしにくい、しなやかな身体をつくりましょう
ベルビックヨガ	骨盤の動きに着目したヨガのクラスです。骨盤の歪みを整えることを目的としています
全身シェイプ	キレイな身体づくりを行うためのクラスです。全員の筋力を正しく刺激して理想の身体をつくりましょう

アクア 泳げなくても大丈夫

プログラム名	内容
アクアZUMBA	水の抵抗を利用しながらZUMBAらしい動きを行うダンス系エクササイズ
水中機能改善	水の抵抗を利用してコアを鍛えていくプログラム
アクアピクス	アクアサイズは、水温、浮力、水圧、抵抗など水の特性を有効に活用する運動です。