

## 2021年10月1日～プログラムスケジュール

	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	10:00~10:45 フットセラビー 永松	9:45~10:30 ハタヨーガ maya	9:30~10:15 バレトン 永松	10:00	10:00~10:45 太極舞 RIE			10:00
11:00	11:00~11:45 太極舞 RIE	11:00~11:45 グループセンタジー 山中	10:30~11:00 シェイプファイト	11:00	11:00~11:30 ステップ RIE	10:30~11:15 癒し&リラックス 本村	11:00~11:45 ハタヨーガ プリソワ	11:00
12:00	12:00~12:45 ハタヨーガ 重松	12:15~12:45 おなかスマート スタッフ	12:15~12:45 アロマストレッチ	12:00	12:15~13:00 かんたんエアロ プリソワ	11:45~12:30 メガダンス 稲富	12:15~13:00 グループセンタジー 山中	12:00
13:00	13:15~14:00 ストリートダンス 森田	13:15~14:00 グループファイト 服部	13:15~14:00 ZUMBA 泉	13:00	13:15~13:45 筋コン&ストレッチ プリソワ	13:00~13:30 ラディカルパワー 坪内	13:30~14:15 グループファイト 服部	13:00
14:00	14:30~15:15 リトモス 小川	14:30~15:15 癒し&リラックス 本村	14:30~15:00 ユーバウンド 泉	14:00	14:30~15:15 ハタヨーガ maya	14:15~15:00 リトモス 小川	14:45~15:15 おなかスマート スタッフ	14:00
15:00				15:00		15:15~16:00 ローインパクト RIE I		15:00
16:00				16:00		16:15~16:45 グループセンタジー 小川		16:00
17:00			16:30~18:00 キッズ体操教室	17:00				17:00
18:00				18:00	17:30~18:15 キッズHIPHOP			18:00
19:00	19:15~20:00 ピラティス 山中	19:15~19:45 下半身シェイプ 平野	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			19:00
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 泉	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 KAHO	20:00	20:15~20:45 おなかスマート 田井		19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間	20:00
21:00	21:15~21:45 ユーバウンド 泉	21:15~22:00 メガダンス 稲富	21:30~22:00 ラディカルパワー 坪内	21:00	21:15~22:00 ZUMBA 稲富	20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間		21:00
22:00				22:00				22:00
22:30	22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間							22:30

・スタジオプログラムは定員35名です。  
スタジオプログラムはWeb予約が可能です。予約されていない方は、  
プログラム開始10分前にジムカウンターにてお名前の記入をお願いします。  
フィールドプログラムはプログラム開始30分前にジムカウンターにてお名前の記入を  
お願いします。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		10:30~11:00 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がございます

# 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
グループファイト	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	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&リラックス	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
グループセンチジャー	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。
バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせる行うプログラムです。

## 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
ラディカルパワー パワーカーディオ	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
ユーバウンド	ミニトランポ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
アロマストレッチ	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
下半身シェイプ、お腹スマート	キレイな身体づくりを行うためのクラスです。各部位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
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。