

| スタジオ | | | スタジオ | | | アリーナ | | | スタジオ | | | |
|-------|-------------|----------------|-------|-------|--|---------------|--|-------------------|-------|-------|--|----------------|
| 10:00 | | | 10:00 | 10:00 |  | | | 10:00 | 10:00 | | | |
| 10:30 | | | 10:30 | 10:30 | | | | 10:30 | 10:30 | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 | ハタヨーガ maya | 11:00 | 11:00 | 11:00~11:45 | 癒し&リラックス 本村 | 11:00~11:40 | 自衛隊体操(海上自衛隊バージョン) | 11:00 | 11:00 | 11:00~11:45 | U-BOUND 泉 |
| 11:30 | | | 11:30 | 11:30 | | | | | 11:30 | 11:30 | | |
| 12:00 | 12:15~13:00 | フリースタイルダンス 森田 | 12:00 | 12:00 | | | 12:00~12:40 | 災害時対応術 | 12:00 | 12:00 | 12:00~12:45 | ハタヨーガ maya |
| 12:30 | | | 12:30 | 12:30 | | | | | 12:30 | 12:30 | | |
| 13:00 | 13:30~14:15 | 体幹コンディショニング 森田 | 13:00 | 13:00 | 13:00~13:30 | サーキット |  | | 13:00 | 13:00 | Event Lesson 13:00~14:00 ダンスエアロ 魚原 大 | |
| 13:30 | | | 13:30 | 13:30 | | | | | 13:30 | 13:30 | | |
| 14:00 | 14:45~15:30 | グループファイト 徳重 | 14:00 | 14:00 | | | 14:00~14:40 | ふれあい | 14:00 | 14:00 | Event Lesson 14:20~15:20 レゲトン 魚原 大 | |
| 14:30 | | | 14:30 | 14:30 | 14:30~15:15 | ZUMBA RinRin | | | 14:30 | 14:30 | | |
| 15:00 | 16:00~17:00 | 仮装ZUMBA 稲富 | 15:00 | 15:00 | | | 15:00~15:40 | ロープワーク | 15:00 | 15:00 | | |
| 15:30 | | | 15:30 | 15:30 | | | | | 15:30 | 15:30 | | |
| 16:00 | | | 16:00 | 16:00 | 16:00~16:45 | フリースタイルダンス 森田 | 16:00~16:40 | アンコール | 16:00 | 16:00 | 15:45~16:30 | 体幹コンディショニング 森田 |
| 16:30 | | | 16:30 | 16:30 | | | | | 16:30 | 16:30 | | |
| 17:00 | | | 17:00 | 17:00 | | |  プログラム内容は変更する可能性があります。ご了承のほどお願いいたします。 | | 17:00 | 17:00 | | |
| 17:30 | | | 17:30 | 17:30 | | | | | 17:30 | 17:30 | | |

16:00~17:00 仮装ZUMBA

こどもの日は5/5ですが・・・この日はこどもに戻った気持ちで楽しみましょう！仮装はこどもにちなんだものなら何でもOK！体操服？黄色い帽子？赤白帽子？ご参加お待ちしております！もちろん仮装なしでも参加OK！※参加費は当日レッスン参加前までにフロントにてお支払いください。

5/4(SAT)

★レフコ一般開放★

15歳以上の方はどなたでもレフコをご利用できます♪
ジム・スタジオ・お風呂使い放題★
自衛隊イベントもレフコと一緒に楽しみましょう！

★レフコ初イベント★



～自衛隊体操～



～災害時対応術～



～写真撮影会～



自衛隊のイベントはどなたでもご参加できます！ご家族・お友達を誘ってぜひお越しください。
※年齢制限なし

Event Lesson

世界の”魚原大”が佐賀店に再び！！
こんな機会めったにないのでぜひ★★
今回はレッスン終了後にファンミーティングも開催♪
予約受付中です。

13:00~14:00 ダンスエアロ / 14:20~15:20 レゲトン
参加費 1レッスン 1,200円 / 2レッスン 2,200円
佐賀店でイベント第二弾♪ぜひご参加ください。

