



フィットネスクラブ
レフコ

プログラムスケジュール

1月14日(月) 成人の日

| | フィットネススタジオ | ナチュラルスタジオ | ジム | プール | |
|-------|---|---------------------------------|-------------------------|-----|-------|
| 10:00 | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 📖 11:00~11:45 癒し&リラックス 本村(佳) | | 📖📍 11:15~11:45 サーキット | | 11:00 |
| 12:00 | 📖 12:00~12:45 かんたんエアロ 貫藤 | | | | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45 GROUP FIGHT45 KEISUKE | | | | 13:00 |
| 14:00 | 14:15~14:45 FATBURN 同田 | 📖 14:00~14:45 ソフトヨガ 古賀(万) | | | 14:00 |
| 15:00 | 15:15~16:00 ローインパクト 古賀(万) | ¥ 15:15~16:30 フラダンス教室 | 📖📍 15:00~15:30 サーキット | | 15:00 |
| 16:00 | 16:15~17:00 ZUMBA45 田上 | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | 19:00 |

1/14(月)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

📍 マークがついているものは、定員制プログラムです。

📍 デイタイム会員の利用時間は10:00~18:00となり、トレーニング終了時間は17:30となります。



ホットプログラムです。

祝日プログラムはホームページでもご覧いただけます → <http://www.refco.ne.jp/kurume/>