



フィットネスクラブ
レフコ

プログラムスケジュール

3月21日(木) 春分の日

	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
12:00	11:30~12:30 ハタ・ヨーガ 川原		11:15~11:45 サーキット		12:00
		12:30~12:50 骨盤リセット			
13:00	13:00~13:30 FATBURN EXTREME				13:00
14:00	14:00~15:00 レギュラー 村井	13:45~14:30 かんたんエアロ 貫藤	14:15~14:45 サーキット		14:00
15:00	15:15~15:45 ラディカルパワー30 SHINYA	15:00~17:00 スタジオ開放			15:00
16:00	16:15~17:00 GROUP FIGHT45 SHINYA				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

3/21(木)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。

デイト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/>