



フィットネスクラブ  
レフコ

# プログラムスケジュール

## 5月4日(土) みどりの日

	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	11:15~12:00 かんたんエアロ 中田		11:00~11:30 サーキット		11:00
12:00	12:15~12:45 全身シェイプ	12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中		12:00~12:30 クイックターン 12:30~13:00 フィンスイム	12:00
13:00	13:00~13:45 GROUP FIGHT45		13:15~14:45 サーキット		13:00
14:00	14:00~14:45 ハイ&ロー 村井	14:00~14:20 全身ストレッチ		14:00~14:30 水中撮影会	14:00
15:00	15:00~15:30 はじめてステップ 村井	14:45~15:30 <b>FATBURN</b> EXTREME			15:00
16:00	15:45~16:30 ZUMBA45 泉				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5/4(土)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。

☉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/>