












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6日(月) 振替休日

	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)	11:30~12:15 ZUMBA 泉	 11:15~11:45 サーキット		11:00
12:00	12:00~13:00 レギュラー 村井				
13:00	13:15~13:45 	 13:00~14:00 ハタ・ヨーガ60 川原	 13:30~14:00 サーキット		13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコンディショニング 田中	 14:20~14:40 全身ストレッチ			14:00
15:00	15:00~16:00 GROUP FIGHT60	 15:15~16:30 フラダンス教室			15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5/6(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/>