



フィットネスクラブ
レフコ

プログラムスケジュール

4月29日(月) 昭和の日

	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)				11:00
		11:30~12:15 ZUMBA45 泉			
12:00	12:00~13:00 レギュラー 中田				12:00
			12:30~13:00 サーキット		
13:00	13:15~13:45 FATBURN EXTREME	13:30~14:30 ハタ・ヨーガ 川原			13:00
				13:15~13:45 アクアビクス30 田中	
14:00	14:00~14:45 かんたんエアロ 真藤				14:00
		14:30~14:50 全身ストレッチ	14:00~14:30 サーキット		
15:00	15:00~15:15 ラディカルエレメント				15:00
	15:30~16:30 パワーカーディオ60				
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

4/29(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。
デイト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。
- hot-fit 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/>