



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3日(金) 建国記念日

	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 ソフトヨガ 古賀(万)	11:00~11:45 かんたんエアロ 江頭	11:15~11:45 サーキット		11:00
12:00	12:00~12:45 GROUP FIGHT45	12:10~12:30 全身ストレッチ			12:00
13:00	13:15~14:00 ボディシェイプ 中田	13:00~13:45 FATBURN EXTREME			13:00
14:00	14:15~14:30 ラディカルエレメント				14:00
15:00	14:40~15:40 パワーカーディオ60	14:30~15:30 ハタ・ヨーガ 川原	15:00~15:30 サーキット		15:00
16:00	16:00~17:00 インター 村井				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

5/3(金)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/>