



フィットネスクラブ  
レフコ

# プログラムスケジュール

## 9月16日(月) 敬老の日

	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
12:00	📖 12:15~13:00 リズムダンス 山中	📖🕒 12:30~12:50 骨盤リセット			12:00
13:00					13:00
14:00	📖 13:30~14:15 かんたんエアロ 田中				14:00
15:00	14:45~16:00 RADICAL VS MOSSA	📖🕒 hot-fit 14:30~15:30 ハタ・ヨーガ 川原			15:00
16:00					16:00
17:00	📖 16:30~17:30 ファットバーナー 中田				17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

9/16(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/>