

クリスマス 特別プログラム


12月25日 (日)

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 
10:30	10:30~11:30 聖なるマジック		
11:00	安田 	11:00~11:30 グッドモーニング	
11:30		加倉井	
12:00	11:45~12:45 ヨガ (初級)		11:45~12:15 ヌードルシェイプ 
12:30	AKI 		加倉井
13:00			12:30~13:15 ゲーム (初級)
13:30	13:00~13:45 クリスマスステップ		
14:00	安光/大村 		
14:30			
15:00	14:30~15:15 SAQトレーニング		14:30~15:30 リレー (中級)
15:30	加倉井&安光		
16:00			
16:30	16:00~17:00 ボディコンバット60 ~秩序のない現代にドロップキック~		
17:00	RAI		
17:30	17:15~18:00 ソウルダンス		
18:00	小林		
18:30			
19:00			



スポーツクラブ
REFRE

くりえいと宗像

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。
- 祝日は18時までのスケジュールになります。