

# クリスマス 特別プログラム

## 12月23日 (金)

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン 水谷		10:30~11:15 ウォーク&ビート 大村
11:00	11:15~11:45 PowerWeight30		
11:30	M&S		11:35~12:45 初級 リフレ杯 大村&藤井
12:00	12:00~13:00 ピラティス 岡村		
12:30		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: red; font-size: 1.2em; margin: 0;">スタジオ2</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em; margin: 0;">サプライズレッスン</p> </div>	
13:00	13:15~14:00 バレトン 狭間		13:15~13:35 遊ぼう!ヌードルで!
13:30	14:15~15:15 ジャズダンス 小林		14:00~15:00 リレー (中級) 藤井
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	16:00~16:45 ボディコンバット45 加倉井		
16:30			
17:00	17:00~17:45 ボディバランス45 水谷		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

スポーツクラブ  
**R・E・F・R・E**

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。