

🌻 特別プログラム 🌻

8月11日(土)				8月12日(日)				8月13日(月)				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ								10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				
11:00 西藤				11:00~12:00 ギアビート	痩せたい人 注目★★ 今流行りの 高強度 インターバル トレーニング	11:10~11:20 TRXストレッチ	楽しく!! きつく?? 水中で遊びます 集合~~♪	11:00 城山				
11:15~11:45 SSS	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 脂肪燃焼-オムニア- 大門	11:30~12:00 フィンスイム					11:30~11:50 脂肪燃焼-オムニア- 西藤		11:15~12:15 ファンクショナル トレーニング		11:15~11:45 かんたん筋トレ
12:00 西藤	齋藤 京子			12:15~12:45 HIIT	磯部 & 西藤	12:15~12:45 水中ゲーム	加藤		マットを使って 跳ぶ! 回る! 跳ねる! を基本に トレーニング します♪♪		12:00~12:30 アクアビート	
12:15~13:00 HIP HOP		12:10~12:20 TRXストレッチ	12:10~12:30 リフレウォーキング	12:30~12:50 お腹スッキリ				12:30~12:50 お腹スッキリ			12:20~12:40 脂肪燃焼-オムニア- 大内	
13:00 猪原 裕貴		12:40~13:00 アクアヌードル	12:40~13:00 アクアヌードル	13:00~13:30 Power Weight	筋トレ応援団 登場!!!	13:00~13:30 超初心者 水泳教室	城山 & 大内	12:45~13:30 アロマ ヨガ		13:10~13:30 お腹スッキリ	13:10~13:30 お腹スッキリ	
13:15~14:15 ピラティス		13:40~14:00 はじめてのTRX	13:15~14:00 スイム トレーニング	13:45~14:30 ボティ コンバット		初コラボ★ お楽しみに~		13:45~14:30 クロール		13:45~14:15 トライジャンプ		13:45~14:15 はじめてのTRX
14:00 森吉 あゆみ		14:20~14:40 脂肪燃焼-オムニア- 富村		14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ			14:45~15:15 ファイティング アクア	盛り上げ隊 登場!!!	14:30~15:15 シェイプ ステップ		14:00~14:20 はじめてのTRX	14:00~14:20 はじめてのTRX
14:30~15:15 シェイプ エアロ		15:10~15:30 お腹スッキリ		15:00~15:45 エンジョイ エアロ		15:20~15:40 お腹スッキリ			15:30~16:15 ボディコンバット 45		15:00~15:20 TRXトレーニング	15:00~15:20 TRXトレーニング
15:00 森吉 & 西藤		15:40~16:00 TRXトレーニング		16:00~16:45 ZUMBA		15:50~16:10 脂肪燃焼-オムニア- 磯部		15:30~16:15 ボディコンバット 45		15:40~15:50 TRXストレッチ	15:40~15:50 TRXストレッチ	
15:30~16:00 トライジャンプ	15:10~15:30 ストレッチポール	16:15~16:45 かんたん筋トレ						16:30~17:00 筋膜リリース		16:30~17:00 筋膜リリース	16:30~17:00 筋膜リリース	
16:00 上本 & 西藤	森吉 あゆみ	上本										

【営業時間】 8/11 (土) ~8/13 (月) 10:00~19:00

【お盆休み】 8/14 (火) ~8/16 (木)

家族やお友達と一緒にリフレで運動しよう♪

通常¥2,700 (税込) の施設利用が、¥1,080 (税込) でご利用できます!!
詳しくは、フロントまでお声かけください。