

🌻 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	
12:00 西藤	齋藤 京子	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:10~12:30 リフレウォーキング	12:15~12:45 HIIT	磯部 & 西藤	12:15~12:45 水中ゲーム	城山 & 大内	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		12:30~12:50 お腹スッキリ	12:40~13:00 アクアヌードル	13:00~13:30 Power Weight		13:00~13:30 筋トレ応援団 登場!!!		13:00~13:30 超初心者 水泳教室		12:45~13:30 アロマ ヨガ	12:20~12:40 脂肪燃焼-オムニア- 大内
13:00 猪原 裕貴		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	城山	12:45~13:30 アロマ ヨガ	川久保 峰子	13:10~13:30 筋膜リリース	12:00~12:30 アクアビート
13:15~14:15 ピラティス		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		15:00~15:45 エンジョイ エアロ		13:50~14:10 はじめてのTRX		13:45~14:30 トライジャンプ	13:10~13:30 お腹スッキリ
14:00 森吉 あゆみ		15:10~15:30 お腹スッキリ	13:15~14:00 スイム トレーニング	14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	初コラボ★ お楽しみに~	14:45~15:15 ファイティング アクア	城山	13:45~14:15 トライジャンプ	城山	13:50~14:10 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		15:40~16:00 TRXトレーニング		15:00~15:45 エンジョイ エアロ		15:20~15:40 お腹スッキリ		14:45~15:15 ファイティング アクア		14:30~15:15 シェイプ ステップ	14:00~14:20 はじめてのTRX
15:00 森吉 & 西藤	15:30~15:50 ストレッチポール	16:15~16:45 かんたん筋トレ	13:15~14:00 スイム トレーニング	15:00~15:45 エンジョイ エアロ	盛り上げ隊 登場!!!	15:50~16:10 脂肪燃焼-オムニア- 磯部	城山	14:30~15:15 シェイプ ステップ	城山	15:30~16:10 ボディコンバット 45	15:00~15:20 TRXトレーニング
15:30~16:00 トライジャンプ	15:30~15:50 ストレッチポール	16:15~16:45 かんたん筋トレ		15:00~15:45 エンジョイ エアロ		15:50~16:10 脂肪燃焼-オムニア- 磯部		15:30~16:10 ボディコンバット 45		14:30~15:15 シェイプ ステップ	15:00~15:20 TRXトレーニング
16:00 上本 & 西藤	15:30~15:50 ストレッチポール	16:15~16:45 かんたん筋トレ	13:15~14:00 スイム トレーニング	15:00~15:45 エンジョイ エアロ	盛り上げ隊 登場!!!	16:00~16:45 ZUMBA	城山	15:30~16:10 ボディコンバット 45	上本	16:30~17:00 筋膜リリース	15:40~15:50 TRXストレッチ
16:00 上本 & 西藤	15:30~15:50 ストレッチポール	16:15~16:45 かんたん筋トレ		15:00~15:45 エンジョイ エアロ		16:00~16:45 ZUMBA		16:00~16:45 ZUMBA		15:30~16:10 ボディコンバット 45	15:40~15:50 TRXストレッチ
17:00											

【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。