

12月24日(月) christmas eve

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00 磯部			
11:15~12:00 ピラティス		11:20~11:40 TRXトレーニング	
12:00 森吉 あゆみ		11:50~12:10 オムニア (中級)	11:50~12:20 ファイティング アクア
12:20~13:20 ジングルベル まつり	12:30~13:00 トレーニング教室		磯部 12:30~13:15 はじめて バタフライ
13:00 森吉&城山	上本		磯部
13:40~14:40 太極拳		13:30~13:40 10トレ (脚・尻)	13:30~13:50 フィンスイム
14:00 坂戸 洋子		13:50~14:00 10トレ (胸)	磯部
15:00 15:00~15:45 アロマ ヨガ	15:15~15:45 ファンクショナル サーキット	14:50~15:10 お腹スッキリ	14:30~15:15 平泳ぎ
16:00 川久保 峰子	磯部	15:20~15:40 ストレッチ	15:30~16:15 クロール
16:00~17:00 ボディ コンバット		16:10~16:20 10トレ (背中)	16:00~16:50 酒井 秀信
17:00 磯部&上本		16:40~17:00 オムニア (初級)	16:15~17:00 初心者 水泳教室
		17:20~17:40 筋膜リリース	16:50~17:00 上本
		城山	

Merry X'mas

【定員制レッスン】

- TRX (12名)
- オムニア (8名)
- トライジャンプ (26名)
- マルチチューブ (10名)

- 内容・時間 変更箇所
- やさしいレッスン
- 脂肪燃焼レッスン
- 10分間トレーニング

12月25日(火) christmas

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:30 ピラティス			
森吉 あゆみ			
11:45~12:15 エアロX'mas	10:45~11:15 モーニング ストレッチ		
森吉&土屋&西藤	土屋		
12:30~13:15 コアサイズ	12:30~13:00 はじめてステップ		
森吉 あゆみ	森吉 あゆみ		
13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス		
西ヶ開 敦子	谷口 潤子		
14:30~15:15 ZUMBA	14:30~15:00 はじめて エアロ		
西ヶ開 敦子	西藤		
15:30~16:30 太極舞	15:10~15:30 お腹スッキリ		
江島 久恵	西藤		
	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)		
	16:10~16:20 はじめてのTRX		
	16:30~16:50 マルチチューブ		
	17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6)		
	17:00~17:20 ストレッチ		
	17:30~17:50 オムニア (中級)		
	18:40~19:00 TRXトレーニング		
	19:10~19:20 10トレ (お腹)		
	19:30~19:50 ストレッチ		
	20:10~20:30 オムニア (中級)		
	20:40~21:00 マルチチューブ		
	21:15~22:00 ボディ メイキング		
	21:30~21:50 TRXトレーニング		
	20:00~20:45 はじめて四泳法 上本		
	20:50~21:10 リフレウォーキング 大内/上本		
	21:20~21:50 AQUA ZUMBA		
	21:50~22:00 早弥香		

機能的なカラダを目指し
さまざまなステップや
トレーニングを組み合わせる
プログラムです。

19:30~20:15
エアロ
マジック

ZUMBA

ジャズ
ダンス

磯部



スタンプラリー開催♪

12月19日(水)~25日(火)
の対象レッスンに参加して
スタンプをゲットしよう!!!!

対象レッスンは全部で9個
館内に掲示しているPOPを確認してね

スタンプを3個集めた方から抽選で
10名様にクリスマスプレゼント★

皆さまぜひご参加ください♪



平成最後のクリスマスは
リフレで盛り上がりよう♪

サンタマークの付いている
レッスンは仮装OK!!

IF 写真ブースで
たくさん撮ってね(^^)v
#リフレ新宮

