



祝日特別プログラム



7月15日（月）海の日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン				10:30
11:00	YUKI				11:00
	11:15~11:45 発散!! SSS	11:15~11:45 ひめトレ♡			
	磯部	YUKI			
12:00	12:00~12:45 効果絶大！ トレーニング		12:00~12:20 桃尻オムニア YUKI&成松		12:00
	藤井&長谷川				
13:00		★リフレ会員 500円 ★イベントクラブ会員 無料 ★一般 800円	13:10~13:30 ゆるストレッチ YUKI	12:10~12:30 リフレウォーキング 増田	13:00
	13:40~14:40 太極拳		13:50~14:10 シェイプアップTRX 磯部&YUKI	12:45~13:30 はじめて クロール 山内 佳江	
14:00			14:20~14:40 癒しのリリース 増田	13:45~14:15 背泳ぎ中級 山内 佳江	14:00
	坂戸 洋子				
15:00	15:00~15:45 コンバット45		15:20~15:40 本気の腹トレ YUKI&成松		15:00
	磯部				
16:00	16:00~16:45 ZUMBA	16:00~16:30 ボディ コンディショニング 磯部			16:00
	大庭 めぐみ				
17:00					17:00
19:00					19:00

- 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お申し出ください。
- 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。

やさしいレッスン

脂肪燃焼レッスン