



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		<div> 骨盤底筋群を整えます！ 下腹が気になる方、ヒップアップしたい方におすすめ♪ フェイスタオルを使いますので、 ご持参ください！！ </div>		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	<div> 有料レッスン パーソナルトレーナーによる 海の日特別トレーニング！ お腹周りを中心に効果的な トレーニングをお伝えします。 ★リフレ会員 500円 ★イベントクラブ会員 無料 ★一般 800円 </div>	12:00~12:20 桃尻オムニア	12:10~12:30 リフレウォーキング	12:00
	藤井&長谷川		YUKI&成松	増田	
13:00			13:10~13:30 ゆるストレッチ	12:45~13:30 はじめて クロール	13:00
	13:40~14:40		YUKI	山内 佳江	
14:00	太極拳		13:50~14:10 シェイプアップTRX	13:45~14:15 背泳ぎ中級	14:00
	坂戸 洋子		磯部&YUKI	山内 佳江	
15:00	15:00~15:45 コンバット45		14:20~14:40 癒しのリリース		15:00
	磯部		増田		
16:00	16:00~16:45 ZUMBA	16:00~16:30 ボディ コンディショニング	15:20~15:40 本気の腹トレ		16:00
	大庭 めぐみ	磯部	YUKI&成松		
17:00	<div> ●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。 </div>				17:00
				<div> やさしいレッスン </div>	
				<div> 脂肪燃焼レッスン </div>	
19:00					19:00