

リフレくりえいと宗像★7周年★レッスンイベント

7/13 (土)			7/14 (日)			7/15 (月・祝日)		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷			10:30~11:30 エアロ マジック + 筋トレ!! 古賀&加倉井	10:45~11:15 モーニング レッスン 田坂		10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷		10:30~10:50 水中ウォーキング 大村
11:15~12:00 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹TRX 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		11:45~12:30 はじめての 四泳法 大村	11:15~12:15 フラダンス Yoshino	11:15~11:35 ギアトレーニング 田坂	11:50~12:10 体幹TRX 水谷
12:15~13:15 ZUMBA EMI		12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	13:00~13:30 はじめて ステップ 古賀&田坂		12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石	12:30~13:00 SSS 水谷		12:45~13:30 みんなで1000m 泳ごう 大村/藤井
13:30~14:00 PowerWeight 水谷		13:00~13:45 水中運動会 (中級) 加倉井	13:50~14:10 体幹トレーニング 田坂		13:15~14:00 クロール 大村	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 ギアWeight 加倉井	
14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂&大村		リレーなどを 行います★	14:30~15:00 SSS 古賀		14:30~15:15 エンジョイ ステップ 船岡	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 田坂	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井
15:00~16:00 ピラティス AKI	15:10~15:40 リンパケア& 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 水谷	15:15~16:00 HIP HOP 小林		15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	15:30~16:30 コア コンディショニング 大村/田坂	14:50~15:10 ストレッチ 田坂	15:00~15:30 バタフライ 初級 加倉井
16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷			16:15~17:00 ボディコンバット 加倉井&立石			15:30~15:50 ステップ入門 大村/田坂	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 加倉井	
17:15~17:45 RTB 水谷				17:20~17:40 ストレッチ 立石				
18:00~19:00 ヨガ AKI		18:00~18:30 クロール (初級) 水谷						
19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井&謎の女								
施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで			施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで					
●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、ケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。 ●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。 ●祝日は18時までのスケジュールとなります。 ●クラスについてご不明な点は、スタッフまでお声がけください。			<div style="text-align: center;">  <p>7th Anniversary!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>リフレスタッフが心を込めて贈る 3つのスペシャル企画!!! 実施中(°^°)ノ</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>THANK YOU!</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ★『7つの問題』に答えて、 トレーナー指導付きトレーニング券をGet!! 全問正解&抽選で7名様にプレゼント♪ ☆『7つのキーワード』を探して、豪華賞品Get!! 7名様限定♪ヒントはSNSで公開。。 ★『レッスンイベント』開催!! 					
●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、ケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。 ●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。 ●祝日は18時までのスケジュールとなります。 ●クラスについてご不明な点は、スタッフまでお声がけください。			<div style="text-align: center;">  <p>7th Anniversary!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>リフレスタッフが心を込めて贈る 3つのスペシャル企画!!! 実施中(°^°)ノ</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>THANK YOU!</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ★『7つの問題』に答えて、 トレーナー指導付きトレーニング券をGet!! 全問正解&抽選で7名様にプレゼント♪ ☆『7つのキーワード』を探して、豪華賞品Get!! 7名様限定♪ヒントはSNSで公開。。 ★『レッスンイベント』開催!! 					