

10月29日(火)			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2 10:30~11:00 モーニング ストレッチ		
11:00 森吉 あゆみ	土屋		
12:00 11:45~12:30 ハロウィン チャレンジ 森吉&土屋&YUKI	スタジオ チャレンジ45分! いろいろなスタジオの レッスンをかいつまみ 楽しみましょう♪	12:40~12:00 オムニア(初級)	
12:40~13:10 バランスボール		12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ
13:00 森吉 あゆみ			13:00~13:45 スィム トレーニング
14:00 13:25~14:05 ハロウィン ステップ	13:40~14:25 ギアビート 45	13:20~13:40 ボディコンディショニング	荒川 亮介
14:30~15:15 太極舞	谷口 潤子	14:30~14:50 お腹スッキリ	
15:00 江島 久恵		15:00~15:20 TRX	
16:00 15:30~16:00 ハロウィン ジャンプ	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids'	16:10~16:30 ストレッチ	16:30~17:00 はじめて クロール
17:00 17:20~17:50 コア コンディショニング	Non	16:40~17:00 オムニア	YUKI
18:00 YUKI	17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6) Kids'	17:00~18:00 オムニア	
19:00 19:15~20:15 エアロ マジック	Non	18:00~18:20 マルチチューブ	
20:00 早弥香 20:20~21:05 ZUMBA	20:10~20:40 SSS 立石&増田	19:00~19:20 筋膜リリース	
21:00 早弥香 21:15~22:00 ハロウィン コンバット	20:50~21:50 ジャズ ダンス	19:30~19:50 TRX	20:00~20:30 はじめて 四泳法
22:00 立石	大石 素子	20:50~21:00 お腹10トレ	20:45~21:15 スィム トレーニング
23:00		21:15~21:35 TRX	21:30~22:00 パドル&フィン

10月30日(水)			
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			
11:00 土屋	11:10~11:55 ダンス レッスン		
11:15~11:45 ハロウィン コンバット	谷口 潤子	11:20~11:50 ヨガストレッチ	
12:00 磯部&愉快な仲間たち		YUKI	
12:05~12:35 SSS			12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ
12:45~13:30 リトモス		12:45~13:05 ストレッチ	山内 佳江
13:00 磯部		13:15~13:30 マルチチューブ	13:15~13:45 バタフライ 中級
13:40~14:10 ボルド・フラ	福田 扶美佳	成松	山内 佳江
14:00 13:45~14:30 リラックス ヨガ	川久保 峰子	14:20~14:40 筋膜リリース	山内 佳江
14:45~15:30 ハロウィン エアロ	水谷&増田	富村	14:00~14:20 フィンスイム
15:00 松岡 孝	15:40~16:25 ボディケア	15:40~16:10 本気の TRXサーキット	
16:00 17:20~17:50 美BODY トレーニング	藤岡 千絵	16:40~17:00 お腹スッキリ	
17:00 水谷&YUKI		富村	
18:00 19:30~20:15 リトモス	18:00~18:20 ストレッチ	増田	
19:00 野間口 潤子	18:30~18:50 TRX	増田	
20:00 20:30~21:15 ZUMBA	19:00~19:20 アロマストレッチ	19:40~20:00 筋膜リリース	19:45~20:30 はじめて バタフライ
21:00 EMI 21:30~22:00 HIIT	19:40~20:25 エンジョイ エアロ	20:30~21:00 マジの TRXサーキット	青野
22:00 水谷&磯部	20:35~21:05 ボディメイキング	磯部&水谷	20:45~21:15 スタート&ターン
	有酸素と筋トレを 組み合わせた 高強度 インターバルトレーニング! カラダを変えたい方、 引き締めたい方お勧めです♪	21:30~22:00 インターバル スイム30	青野

#リフレで仮装フェス



今年のハロウィンは仮装しよう!!
ハッシュタグ「#リフレで仮装フェス」を
つけてInstagramに投稿すると
抽選で5名様にプレゼントが当たる☆☆
(詳しくは館内掲示版をご確認ください)
ハロウィンだけの特別プログラムにも
是非参加してみてください☆

応募期間【10月29日~11月4日まで】

1F 写真ブースで
たくさん撮ってね \ (^o^)/



10/23(水)~10/30(水)
ハロウィンスタンプラリー!!
クリアした数に応じてリフレポイントをゲット!!
3つで5P、6つで10P、全部クリア出来たらなんと30P♪

お友達を連れて来てね~♡
10月29日(火)30日(水)限定
ビジター(1日)利用 → 通常¥2,200(税込)が
仮装して来て頂いた方のみ! ¥1,100(税込)



コスプレ対象レッスン

やさしいレッスン

脂肪燃焼レッスン

【定員制レッスン】
・TRX (12名)
・オムニア (8名)

10分間トレーニング