

祝日特別プログラム

2月24日（月） 振替休日

	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	宮原 望				11:00
	11:15~12:15 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 かんたん筋トレ 	11:20~11:50 アクアトレーニング	
		宮原 望	成松		
12:00		11:50~12:20 骨盤リセット		YUKI	12:00
	榊原 みか	宮原 望			
	12:30~13:30 ヨガ	12:30~12:50 前屈・開脚トレーニング		12:45~13:15 はじめて クロール 	
13:00		YUKI	13:10~13:20 10トレ	山内 佳江	13:00
	榊原 みか		杉野	13:30~14:00 はじめて 背泳ぎ 	
14:00	13:40~14:40 太極拳	13:40~14:25 身体革命	13:40~14:00 TRX	山内 佳江	14:00
		藤井・長谷川	成松	14:15~14:45 はじめて バタフライ 	
	坂戸 洋子	有料レッスン		山内 佳江	
15:00	15:00~15:45 シェイプ ステップ 	トレーニングと食事で 身体革命！ 一般:800円 リフレ会員:500円 イベントクラブ:無料	15:00~15:20 お腹スッキリ		15:00
	YUKI		成松		
16:00	16:00~16:45 コア コンディショニング				16:00
	YUKI	ストレッチポールとひめトレで インナーユニットを活性化！ 動きやすい身体を作ります。			
17:00	<p>●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>				17:00
				たんぱく質摂取で美をGet♡ プロテイン予約販売会開催	
				 やさしいレッスン	
				 脂肪燃焼レッスン	
19:00					19:00