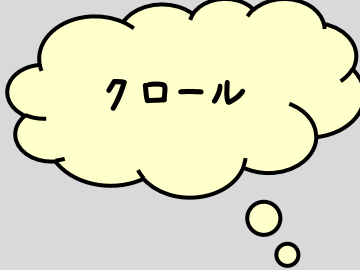


11月24日(月・祝)振替休日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30				10:30
		10:30~11:00 モーニングレッスン 		
11:00				11:00
	11:00~12:00 ダンスI70 (初中級)	横尾	11:00~11:20 水中歩行 	
11:30		11:30~11:50 フォームローラー 	藤井	11:30
			11:30~12:00 平泳ぎ (初級) 	
12:00	魚原IR&安田IR	横尾		12:00
	12:15~13:15 リトモス		12:15~12:45 フィンスイム	12:30
12:30			藤井	
13:00			13:00~13:45 バタフライ (中級)	13:00
	魚原IR&狭間IR		藤井	13:30
13:30				
14:00	14:00~14:30 SSS 			14:00
14:30	大村		クロール 	14:30
15:00	15:00~15:45 ヨガ 		15:00~15:30 はじめての 四泳法 	15:00
15:30	安田		大村	15:30
16:00	16:00~16:30 シェイプステップ 			16:00
16:30	大村			16:30
17:00	リフレスペシャルイベント			17:00
17:30	★ダンスI70(初中級) 魚原IR&安田IRのジョイント	★リトモス 魚原IR&狭間IRのジョイント		17:30
18:00	まだ空きあります!!! (リフレ会員様:1,500(税込)・外部2,500(税込)) ※ご予約はフロント迄♪			18:00
18:30				18:30
19:00	施設(ジム・プール・お風呂)利用は18:45まで			19:00