ルフレ会員女性専用
新プログラム体験のお知らせ

ルフレ会員登録をご検討の方はぜひご参加ください。

Reformer Pilates 体験会

クラス名　：【Total basic45】

クラス内容　：マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い、
上半身・下半身の細やかな筋肉にアプローチを
かけていくプログラムです。

持　ち　物　：滑り止め付き靴下（安全の為必ずご持参ください）
飲み物、タオル

【受付開始】 9月6日（土）10：00～

【体験会日時】※おひとり様1回までのご参加となります

①9月23日（火・祝）16:30-17:15
②9月23日（火・祝）17:40-18:25
③9月25日（木）15:30-16:15
④9月25日（木）18:30-19:15
⑤9月26日（金）16:30-17:15
⑥9月27日（土）18:30-19:15
⑦9月28日（日）17:00-17:45
⑧9月30日（火）10:10-10:55
⑨9月30日（火）11:15-12:00
⑩9月30日（火）16:30-17:15
⑪9月30日（火）17:40-18:25

お申し込みは
こちらから→

※ホットヨガご参加ご希望の方は、メガロスアプリよりご予約可能です