

ルフレプログラム

	11/3(月祝)	11/23(日祝)	11/24(月祝)	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	営業開始 9:00			9:00
9:30		【定員制 11名】		9:30
10:00	【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates Total Basic45 加藤 さき子	9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates Total Basic45 加藤 さき子	10:00
10:30				10:30
11:00	【定員制 6名】 11:00-11:45 Refomer Pilates Total Basic45 上野 友里絵	【定員制 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	【定員制 6名】 11:00-11:45 Refomer Pilates Total Basic45 上野 友里絵	11:00
11:30	【女性専用定員制 15名】 11:30-12:00 【映像】 Group Centergy		【女性専用定員制 15名】 11:30-12:00 【映像】 Group Centergy	11:30
12:00	【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates Total Basic45 加藤 さき子	【定員制 10名】 12:15-12:35 VOLTBOX 阿久津 諒	【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates Total Basic45 加藤 さき子	12:00
12:30		【studioB】		12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00		【定員制 6名】 15:15-16:00 Refomer Pilates Total Basic45 齋藤 香蓮		15:00
15:30	【定員制 10名】 15:30-15:50 VOLTBOX20 柏谷 夢夢		【定員制 10名】 15:30-15:50 VOLTBOX20 柏谷 夢夢	15:30
16:00	【StudioB】		【StudioB】	16:00
16:30		【定員制 6名】 16:30-17:15 Refomer Pilates Total Basic45 齋藤 香蓮		16:30
17:00	【定員制 11名】		【定員制 11名】	17:00
17:30	17:15-18:00 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子		17:15-18:00 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子	17:30
18:00				18:00
18:30	【定員制 11名】		【定員制 11名】	18:30
19:00	18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子		18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子	19:00
19:30				19:30
20:00	マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00 ※24会員は除く			20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00