





2月ルフレ特別プログラム

	2/11(水・祝)	2/23(月・祝)	
	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	営業開始 9:00	営業開始 9:00	9:00
9:30			9:30
10:00		【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates	10:00
10:30	【定員制 11名】	Total Basic45 加藤 さき子 	10:30
11:00	10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子		11:00
11:30			11:30
12:00		【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates	12:00
12:30		Total Basic45 加藤 さき子 	12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00	【定員制 6名】	【定員制 11名】	17:00
17:30	17:15-18:00 Refomer Pilates Total Basic45 松下 姫夏 	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 6名】	【定員制 11名】	18:30
19:00	18:30-19:15 Refomer Pilates Hip&Legs45 松下 姫夏 	18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 伊藤 朝賀	19:00
19:30			19:30
20:00			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