



4/29(水祝) ルフレプログラム

Refle Studio		
営業開始 9:00		
9:00		9:00
9:30		9:30
10:00		10:00
10:30		10:30
	【定員 11名】	
11:00	10:45-11:30 ホットヨガ・ベーシック 川谷 幸子	11:00
11:30		11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
	【定員 6名】	
14:00	14:00-14:45 マシンピラティス  Total Basic45	14:00
14:30	松下 姫夏	14:30
15:00		15:00
	【定員 6名】	
15:30	15:15-16:00 マシンピラティス  Hip&Legs45	15:30
16:00	松下 姫夏	16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00		18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
19:30		19:30
20:00		20:00
20:30		20:30
21:00	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	21:00
21:30	※24会員は除く	21:30
22:00		22:00