

8/11(火・祝) ルフレプログラム

	Refle Studio	
	営業開始 9:00	
9:00		9:00
9:30	【定員制 6名】	9:30
10:00	9:30-10:15 Refomer Pilates Hip&Legs45 上野	10:00
10:30		10:30
11:00		11:00
11:30		11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00	【定員制 11名】	13:00
13:30	12:50-13:35 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子	13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00	【定員制 11名】	15:00
15:30	14:45-15:30 ホットヨーガ・ベーシック45 中波 美穂	15:30
16:00		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 ※24会員は除く	21:00
21:30		21:30
22:00		22:00