

9/19(土)-9/23(水祝)

ルフレプログラム

	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月祝)	9/22(火祝)	9/23(水祝)	
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	営業開始 9:00					9:00
9:30		【定員制 11名】		【定員 6名】 9:30-10:15 マシンピラティス Hip & Legs45 上野		9:30
10:00		9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック45 mina	【定員 6名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Basic45 加藤			10:00
10:30					【定員制 11名】	10:30
11:00	【定員 6名】 11:00-11:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 飯島	【定員制 11名】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 mina			10:45-11:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	11:00
11:30					【定員制 11名】	11:30
12:00	【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic45 飯島		【定員 6名】 12:00-12:45 マシンピラティス Total Basic深めるクラス 加藤	【定員制 6名】 12:15-13:00 マシンピラティス Total Basic45 大嶋	11:45-12:30 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	12:00
12:30						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 マシンピラティス Total Basic45 大嶋				15:00
15:30						15:30
16:00	【定員 11名】 16:00-16:45 ホットヨーガ・ベーシック45 岩本 律子	【定員制 6名】 16:30-17:15 マシンピラティス Waist45 佐藤	【定員制 11名】 17:15-18:00 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子	【定員制 10名】 TOBIPPA 16:10-16:40 齋藤 【Bスタジオ】		16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30	【定員 11名】 17:45-18:30 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ		【定員制 11名】 18:20-19:05 ホットヨーガ・ベーシック 川谷 幸子			17:30
18:00						18:00
18:30	【定員 11名】 19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック45 田丸 めぐみ					18:30
19:00						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				20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30	マシンジム・プール利用時間は 21:50 まで 施設閉館時間 22:00 ※24会員は除く					21:30
22:00						22:00