

10/12(月・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	【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates	10:00
10:30	Total Basic45 加藤 	10:30
11:00	【定員制 6名】 11:00-11:45 Refomer Pilates	11:00
11:30	Hip&Legs45 上野 	11:30
12:00	【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates	12:00
12:30	Total Basic入門クラス 加藤 	12:30
13:00		13:00
13:30	【定員制 6名】 13:30-14:15 Refomer Pilates	13:30
14:00	Hip&Legs45 齋藤 	14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30	【定員制 11名】 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】 18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45	18:30
19:00	伊藤 朝賀	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