

11/3(火祝)&11/23(月祝)

	11/3(火祝)	11/23(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 Total Basic45 加藤	10:00
10:30	【定員制 6名】 10:30-11:15 Refomer Pilates Hip&Legs45 上野		10:30
11:00			11:00
11:30	【定員制 6名】 11:30-12:15 Refomer Pilates Waist45 佐藤		11:30
12:00		【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates Total Basic深めるクラス45 加藤	12:00
12:30			12:30
13:00	【定員制 6名】 13:00-13:45 Refomer Pilates Total Basic45 三田村		13:00
13:30		【定員制 6名】 13:30-14:15 Refomer Pilates Hip&Legs45 齋藤	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			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 伊藤 朝賀	18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00

マシンジム利用時間は 19:50 まで プール利用時間は 19:30 まで
 施設閉館時間 20:00
 ※24会員は除く