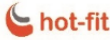







# 1月14日(月)成人の日

	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	プール	
10:00				
11:00		 		
		 11:30~12:15 <b>BOOTY YOGA</b> <b>MIWA</b>		
12:00				
		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">             女性らしい引き締めを目指したプログラム!              ランナーに最適なコンディショニングの効果が期待できます。           </div>		
	<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px;">             12:45~13:30  <b>ZUMBA</b>              小手川 知美           </div>			13:00
13:00				
		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">             エアロパートとダンベルトレーニングパートを              交互に行います!              脂肪燃焼効果抜群★           </div>		
14:00	<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px;">             14:00~14:45  <b>ボディシェイプ45</b>              篠崎 万彩乃           </div>			14:00
			  14:30~14:50 <b>エンジョイウォーキング</b>	
15:00	 15:15~16:00 <b>バランスコーディネーション</b> <b>岡田 恵子</b>			15:00
16:00				16:00
	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">             筋力・骨格・自律神経のバランスを整えます★           </div>			
17:00				17:00

営業時間：10:00~20:00

トレーニング終了時間：19:30

デイトタイム・アクティブ・ナイト会員様は時間外利用料を¥1,620(税込)でご利用いただけます。



…ホットのクラスです。遠赤外線床暖房 HEATPLUSの効果で身体の芯から温まります。



初めてのの方に優しいフィットネスクラブ

**フィットネスクラブレフコ**