





4月29日(月)昭和の日

	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	ジム	
10:00				10:00
11:00		 <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px; display: inline-block;">イベントレッスン</div> 11:00~11:45 フェイシャルヨガ 中森 恭子		11:00
12:00	<div style="border: 1px solid pink; padding: 2px; display: inline-block;">イベントレッスン</div> 12:00~12:45 筋トレ×エアロサーキット 柴田 真梨子			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> 表情筋を動かすことで、表情を豊かに！ リフトアップで小顔効果ばっちり！ 要予約:15名 予約開始 2019年4月1日～ フロントにてご予約下さい 当日でも空きがあればご参加可能です </div>
13:00	 13:00~13:30 グループファイト30 KUNIYA			
14:00	13:45~14:15  安部 宏平			<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> シンプルなエアロビクスと筋トレを組み合わせ、 脂肪燃焼&代謝アップを目指します！ </div>
15:00	14:30~15:15 SPINE YOGA MAKI			
16:00				16:00

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。

 hot-fit …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