

7月23日（金）スポーツの日

	ワークアウトスタジオ	プール		
10:00				
11:00	10:45~11:30 Dance Fit Chiharu			
	NEW			
12:00	11:45~12:15 グループセンタジー30 古谷			
	12:30~13:00 かんたんステップ 高橋			
13:00	13:15~14:00 ハイ&ロー 高橋			
14:00	祝		14:30~15:00 ウォーターシェイプ 古谷	
	14:15~15:00 姿勢美人ヨガ 福鶴			
15:00	15:15~16:00 かんたんエアロ 谷			
16:00	祝			
	16:15~17:00 REEJAM 佐藤			
17:00	祝	EVENT		
	17:15~18:00 グループファイト45 弘田&米澤			
18:00				

7月23日（金） スポーツの日

「**熱い夏**」の「**スポーツの夏**」
の到来です!

楽しい夏を過ごすためには
水分補給が必要です!

夏バテしやすいシーズンです。
栄養補給も忘れないように!

スポーツの日ということで...

- ・NEW インストラクター
- ・祝日レッスンプログラム
- ・祝日限定コラボレッスンを、ご準備致しました!

レフコで汗をいっぱいかいて
2021年の夏も乗り越えていきましょう!

★19:30 トレーニング終了(プールのご利用は19:00まで) ★20:00 閉館

【定員】スタジオ:45名 プール:23名

【整理番号札配布】レッスン開始30分前~

【時間外利用料】デイトム、ナイト会員様は**¥1,100(税込)**で時間外利用が可能です。