

Oct. 29 (sat)

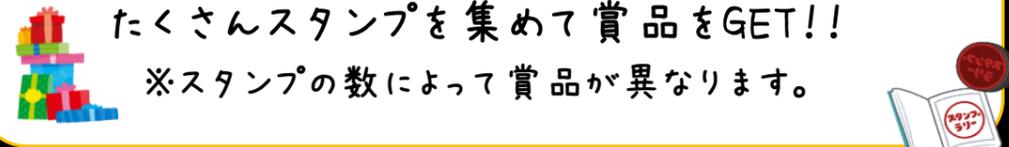
	studio 1	studio 2	GYM	POOL
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00	白石			
	11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 オムニア	11:10~11:30 水中体操
12:00	S&U	齊藤 京子	篠崎	11:45~12:30 スイム トレーニング
	12:15~13:00 Halloween dance			城山
13:00	猪原 裕貴	大門		12:45~13:15 スタート& ターン
	13:15~14:00 ボディ コンディショニング			城山
14:00	上本			
	14:15~15:00 エンジョイ エアロ			14:10~14:30 アクアヌードル
15:00	S&S		14:40~15:00 TRX	14:40~15:00 ウォーターシェイプ
	15:15~15:45 ZUMBA		上本	加藤
16:00	城山	16:00~16:30 アロマ ストレッチ		
		白石		
17:00				
		17:30~17:50 バランスボール		
18:00	18:00~18:45 エンジョイ ステップ	18:00~18:45 Halloween dance	18:30~18:50 TRX	
		井上		
19:00	M&U	道 健太郎	城山	
	19:00~19:45 ボディコンバット 45		19:00~19:20 ウエストシェイプ	
			城山	
21:00	K&T			

プールでの仮装は
ご遠慮ください。




スタンプラリー

レッスンに入ってスタンプを貯めよう!
たくさんスタンプを集めて賞品をGET!!
※スタンプの数によって賞品が異なります。



ハロウィン限定★紹介キャンペーン

お友達と仮装してご来館いただくと施設利用が
通常 **¥2,700**(税込み)のところ **¥1,620**(税込み)でご利用いただけます。
さらにfacebookでリフレ新宮に  いいね! とすると
¥1,080(税込み)とさらにお得に!!
紹介者様にはお1人ご紹介につき¥500商品券プレゼント♪
※仮装している方に限ります。

今すぐ **facebook** でリフレ新宮を検索!! 

