



# ゴールデンウィーク特別プログラム



4月30日(月) 昭和の日				5月4日(金) みどりの日				5月5日(土) こどもの日			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン 新村				10:30~11:00 モーニング レッスン 城山				10:30~11:00 モーニング レッスン 西藤			
11:00 11:15~12:00 エンジョイ エアロ 川久保 峰子	下半身 トレーニング	11:15~11:45 オムニア サーキット 新村		11:15~11:45 はじめて エアロ 加藤		11:30~11:50 TRX 城山		11:15~12:00 シェイプ ステップ 城山	下半身 トレーニング	11:30~12:00 オムニア サーキット 西藤	
12:00 12:15~13:00 リラックス ヨガ 川久保 峰子		12:10~12:30 TRX 水谷	12:30~13:15 四泳法スキル (パタフライ) 支配人		12:00~12:30 ボディコンバット 30 加藤		12:00~12:20 オムニア 城山			12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ 城山	12:10~12:30 TRX 西藤
13:00 13:40~14:10 オムニア サーキット 加藤	ストレッチ	12:40~13:00 お腹スッキリ 水谷	13:30~14:15 水泳教室 支配人	12:45~13:15 TRX サーキット 加藤		12:45~13:15 TRX サーキット 加藤		13:10~13:30 アクアヌードル 城山	上半身 トレーニング	12:40~13:00 お腹スッキリ 西藤	12:30~13:15 スイム トレーニング 城山
14:00 14:20~14:40 TRX 加藤		13:10~13:30 TRX 水谷		13:30~14:15 水泳教室 支配人	13:30~13:50 ストレッチ 森吉 あゆみ	13:30~13:50 ストレッチ 森吉 あゆみ		13:30~13:50 ストレッチ 森吉 あゆみ			13:45~14:30 平泳ぎ 城山
15:00 15:00~15:30 Power Weight 新村	上半身 トレーニング	13:40~14:10 オムニア サーキット 加藤		14:00~14:45 シェイプ ステップ 森吉 あゆみ		14:00~14:45 シェイプ ステップ 森吉 あゆみ		14:00~14:30 はじめて エアロ 森吉 あゆみ		13:30~13:50 TRX 新村	14:00~14:30 スタート&ターン 城山
16:00 15:45~16:30 ボディコンバット 45 加藤&新村		14:20~14:40 TRX 加藤		15:00~15:45 ボディ コンディショニング 森吉 あゆみ	15:00~15:45 ボディ コンディショニング 森吉 あゆみ		15:15~15:45 オムニア サーキット 新村		14:45~15:30 ピラティス 森吉 あゆみ		14:45~15:15 オムニア サーキット 新村
17:00 16:40~17:00 ストレッチ 江藤		16:40~17:00 ストレッチ 江藤		16:00~16:30 トライジャンプ 新村		16:40~17:00 ヨガストレッチ 中田		15:45~16:30 エアロ マジック 森吉&新村		16:40~17:00 ストレッチ 西藤	

【祝日営業時間】 10:00~19:00



## 全店使い放題フリーパス

期間中は、リフレ若松 ・ リフレくりえいと宗像 ・ リフレ新宮 ・ リフレイオン若松 4店舗ご利用いただけます。  
1名様半の場合¥5,000税別、2名様の場合¥8,500税別（内1人あたり¥4,250）、3名様の場合¥12,000税別（内1人あたり¥4,000）