

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (8:00 to 22:00). Includes details for various classes like ZUMBA, Pilates, and Kids School, along with instructor names and class capacity.

こちらのクラスは入会して一年未満の方対象のクラスです。

フリー遊泳日:毎月10日・20日・30日

【フリー遊泳日とは?】 ※有料スクール及イベント関係以外のレッスンは全て休講となります。

- 定員制のプログラムは参加方法が異なる場合がございます。 ●都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。 ●祝日は、19時以降終了のプログラムが休講となります。 ●記載のプログラム以外にSEICA・KAICA(パーソナル)を実施する可能性がございます。ご了承ください。

Web予約 定員10名 こちらの色はルフレ会員、女性専用クラスです。 青色枠は、無料サークルとなります。 ご参加希望の方はフロントにて登録が必要です。

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
「アクティブ」 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム					「ダンス」 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	フラダンス	45分	★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ZUMBA	45分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	ポルドブラ	45分	★★	★	音楽に合わせてバレエを基本としたダンスを行い姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたやさしいダンスフィットネスエクササイズ	フリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス	リトモス	45分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
「MOSSA」 その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム					「コーディネーション」 様々なエクササイズで体の調整を行います				
Group Power	30分	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	GRID™	30分	★	★	筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Power	45分	★★★	★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	ウェープリング	30分	★	★	ウェープリングを使用して筋膜リリースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Fight	30分	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	シェイプファイン	30分	★★	★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
Group Fight	45分	★★★	★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	シェイプファイン	45分	★★	★★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
Group Blast	30分	★★	★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス					
Group Blast	45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス					
Group Groove	30分	★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					
Group Groove	45分	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					
Group Centergy	30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
Group Centergy	45分	★★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
「ヨガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます									
トラディショナルヨーガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しみます					
トラディショナルヨーガ	45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます					
パワーヨーガ	45分	★★	★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます					
美脊柱ヨーガ	30分	★	★★	ストレッチポールを使用し、ヨーガのポーズを行いながら、ほぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します					
「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます									
ボディデザインピラティス	30分	★★	★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます					
ボディデザインピラティス	45分	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます					
「VOLTシリーズ」 『暗闇』×『音楽』									
VOLTBOX	20分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
VOLTBOX	30分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
「インナーパワー」 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます									
太極拳	45分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス					
「その他のプログラム」 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム									
ベルヴィックストレッチ	45分	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス					
「その他のプログラム」 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム									
ヴォーカリズム	45分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス					
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発声（発音）を身につけるクラス					