2025年9月 [7/31版] **滑り止め靴下必須プログラム **

 Information
 店舗情報

 ※映像クラスは、1 か月間同じ内容のものを投影いたします。
 (※ルフレ ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。
 土曜日
 9:00~23:00

 ※スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
 土曜日
 9:00~21:00

 中曜・祝日
 9:00~20:00

 ※Reformer pilatesのレッスンにご参加の方は滑り止めの靴下が必要となります。
 ■休館日
 毎週金曜日、夏期、年末年始

			※Reformer pilatesのレッスンにご参加の方は滑り止めの靴下が必要となります。 ■休胆日										
	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	火 アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	水I アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	木! アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	士! アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	アクティブスタジオ	ルフレスタジオ	
9:00	チェックイン 9:00 9:0												
9:30				【予約不要 定員20名】									9:30
10:00				【映像】 常温 Group Fight 45		【定員26名】		【定員26名】 HOT PILATES 30	-				10:00
10:30		【定員10名】 Reformer pilates		9:45-10:30 ※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン		10:15-11:00 中波 美穂		10:00-10:30	_			【定員26名】 HOT YOGA	10:30
11:00		Total Basic45 10:30-11:15 角田 美月		【有料事前申込制16名】				【定員26名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那				~ウェストシェイプ45~ 10:30-11:15 岩本 律子	11:00
11:30				【常温】心とカラダをつなげる ハタヨーガ 11:15-12:00		【定員10名】 Reformer pilates		/电/II 示加					11:30
12:00		【定員26名】		Natsumi 【定員26名】		Total Basic45 11:30-12:15 中波 美穂		【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45					12:00
12:30		12:00-12:45 浅賀 麻実		HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜30 12:15-12:45 Natsumi		【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45		12:00-12:45 福島 実季	【女性限定 定員30名】 Group Fight 30 12:25-12:55	【定員10名】	【定員18名】 VOLTBOX 30 13:00-13:30	【定員10名】 Reformer pilates	12:30
13:00		【定員26名】 HOT YOGA~骨盤~45		【定員26名】 HOT YOGA~骨盤~45		12:30-13:15 松原 夕香里		【定員26名】 HOT YOGA	辻村 和久	Reformer pilates Total Basic45 12:45-13:15	戸嶋 新太	Total Basic45 12:45-13:25 松村 絵葉	13:00
13:30		13:00-13:45 浅賀 麻実		13:00-13:45 やすおか ともこ		₩ •		~ウェストシェイブ45~ 13:15-14:00 川谷 幸子		角田 美月 【定員10名】		【定員10名】 Reformer pilates	13:30
14:00		有料事前申込制10名】 有料スクール		【定員26名】 HOT YOGA~ベーシック~45		【定員26名】 Infinity flow 30 14:00-14:30		川台辛丁	_	Reformer pilates Total Basic45 13:30-14:15		Total Basic45 13:40-14:10 松村 絵葉	14:00
14:30		低温】ボディコンディショニング 14:00-15:00 浅賀 麻実		14:00-14:45 やすおか ともこ		松原 夕香里				角田 美月			14:3
15:00		【予約不要 定員20名】				【 予約不要 定員20名 】 【映像】 常温 Group Fight 30		【予約不要 定員20名】	-			【定員26名】 HOT YOGA	15:0
15:30		【映像】 常温 Group Groove 60 15:10-16:10				15:00-15:30 ※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン		常温 Group Fight 60 15:10-16:10 ※ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様		【定員26名】 HOT PILATES 45 15:30-16:15		~ウェストシェイプ~45 15:15-16:00	15:3
16:00	*	・ルフレ、ルフレ ジム&スパ会員様 専用レッスン						専用レッスン		滝川 奈那		西内 やよい 【定員26名】	16:0
16:30										【定員26名】 HOT PILATES 45 16:30-17:15		HOT YOGA〜骨盤〜45 16:15-17:00 西内 やよい	16:3
17:00										滝川 奈那		【定員26名】	17:0
17:30		アフタースクール						アフタースクール	-	【定員10名】 Reformer pilates		HOT YOGA〜骨盤〜45 17:15-18:00 西内 やよい	17:3
18:00		運動かりキュラム利用						運動かりキュラム利用		Total Basic45 17:45-18:30 滝川 奈那			18:0
18:30		【定員26名】 HOT PILATES 30		【定員26名】						8			18:3
9:00 9:30		18:50-19:20 美宅 玲子		ホットグリーンヨーガ 45 18:45-19:30 角田 美月		[定員26条]	【定員18名】 VOLTBOX 30	【定員26名】					19:0
0:00		【定員26名】 HOT PILATES 45 19:40-20:25	【定員30名】	【定員10名】		【定員26名】 FLOPILATES 30 19:35-20:05 SAYAKA	19:10-19:40 安藤 望	19:15-20:00 角田 美月	-				20:0
20:30		美宅 玲子	正貝30名 infinity flow 20:10-20:40 角田 美月	Reformer pilates Total Basic45 20:00-20:45		【定員10名】		【定員26名】 HOT YOGA〜ウェストシェイプ〜30 20:30-21:00			チェックアウ	ナト 20:00	20:3
21:00		【定員10名】	月田 夫月	第川 奈那 【定員10名】 Reformer pilates		Reformer pilates Total Basic45 20:35-21:20		中波 美穂	チェックアウ ■レッスン受講回数超過料	金について			21:0
21:30		Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45		Reformer pilates Total Basic45 21:00-21:45		SAYAKA		【定員10名】 Reformer pilates	■レッスンのキャンセルについ	100円(税別)の料金をお支 いて に、専用サイトよりキャンセル			21:3
22:00		工藤 奈津子		滝川 奈那				Total Basic45 21:40-22:25 中波 美穂 👑	※満員となっているレッス、 ■ホットクラスは常時換気を	ンもある為、参加が難しい場 を実施している為、平常時よ!	合はお早めにキャンセルをお		22:0
22:30								88	ご理解、ご協力の程、よろ	人お願い申し上げます。			22:3
23:00													23:0