

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
9:00	チェックイン 9:00 12日は祝日スケジュール参照					
9:30		【定員 20名】		【定員 26名】		【定員 26名】
10:00		【映像】Group Fight 45 9:45-10:30	【定員 26名】	HOT PILATES 45 9:45-10:30 滝川 奈那	キッズスクール 【空手】9:30-10:30 キッズスクール ミライク 【ベビー】10:30-11:15 【ベビー】11:30-12:15	【中温】ホットヨガ・ヨガ 30 9:45-10:15 岩本
10:30	【定員 12名】 Reformer Pilates waist 45 10:30-11:15 鈴木	【有科事前申込制16名】	【常温】トランスフォーマー・ヨガ 45 10:15-11:00 中波 美穂	【定員 26名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那		【定員 26名】
11:00						【中温】HOT YOGA 45 〜ウェストシェイプ〜 10:30-11:15 岩本
11:30	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 11:30-12:15 鈴木		【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 11:30-12:15 中波 美穂		①VOLTJUMP30(4・18日) ②VOLTBOX30(11・26日) ★8F①20名②9名 週替わりレッスン 11:30-12:00 ①工藤 ②戸崎	
12:00		【定員 26名】 HOT YOGA 30 〜ウェストシェイプ〜 12:15-12:45 Natsumi	【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 12:00-12:45 福島	【定員 12名】 Reformer Pilates Back&Arms 45 12:00-12:45 福島		
12:30		【定員 26名】 【中温】 ホットヨガ・ヨガ 45 12:45-13:30 千葉	【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 12:45-13:30 Rimi	【定員 26名】 【中温】HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜45 13:15-14:00 川谷 幸子	【定員 26名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 12:15-13:00 松村 絵葉	
13:00	【定員 26名】 【中温】トランスフォーマー・ヨガ 30 13:10-13:40 杉野	【定員 26名】 【中温】 HOT YOGA 45 〜骨盤〜 13:00-13:45 やすおか ともち			【定員 12名】 Reformer Pilates Total Advance 45 13:15-14:00 松村 絵葉	
13:30		【定員 26名】	【定員 26名】 股関節エクササイズ 45 14:15-15:00 Rimi			
14:00	【定員 26名】 【中温】トランスフォーマー・ヨガ 45 14:30-15:15 MARIKO	【定員 26名】 【中温】 ホットヨガ・ヨガ 45 14:00-14:45 やすおか ともち			【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 14:00-14:45 松原	
14:30			空手スクール 【キッズ】 15:30-16:30			【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜ウェストシェイプ〜 15:15-16:00 西内 やよい
15:00					【定員 12名】 Reformer Pilates TotalBasic 45 15:30-16:15 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜骨盤〜 16:15-17:00 西内 やよい
15:30			空手スクール 【ジュニア】 16:30-17:30		【定員 26名】 【中温】HOT PILATES 45 16:45-17:30 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT YOGA 45 〜冷え・むくみ〜 17:15-18:00 西内 やよい
16:00					【定員 26名】 HOT PILATES 45 17:45-18:30 滝川 奈那	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	アフタースクール 運動カリキュラム使用	アフタースクール 運動カリキュラム使用	アフタースクール 運動カリキュラム使用	アフタースクール 運動カリキュラム使用		
18:30	【定員 26名】	【定員 26名】 HOT PILATES 30 19:00-19:30 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT PILATES 30 19:35-20:05 MARIKO	【定員 12名】 Hip&Legs 45 19:15-20:00 鈴木	★8F 9名 VOLTBOX 30 19:10-19:40 キャスト	
19:00	【中温】HOT PILATES 30 18:50-19:20 美宅 玲子					
19:30	【定員 26名】 HOT PILATES 45 19:40-20:25 美宅 玲子	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 20:00-20:45 滝川 奈那	【定員 26名】 HOT YOGA 〜ウェストシェイプ〜 30 20:20-20:50 MARIKO	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 20:30-21:15 中波 美穂		
20:00						
20:30	【定員 12名】 Reformer Pilates Total Basic 45 21:00-21:45 工藤	【定員 12名】 Reformer Pilates Hip&Legs 45 21:00-21:45 滝川 奈那			チェックアウト 21:00	チェックアウト 20:00
21:00						
21:30				【定員 26名】 【中温】HOT YOGA 30 〜ウェストシェイプ〜 21:40-22:10 中波 美穂		
22:00						
22:30						
23:00	チェックアウト 23:00				□45分 Total Basic マシンピラティスの『基本の動き』で 上・下半身の筋肉にアプローチする □45分 Hip&Legs マシンピラティスの動きでお尻・脚を使えるよう 集中的にアプローチする ※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須 □ホットヨガ・ピラティス 【中温】室温30度〜34度【高温】38度、湿度65% □アクティブスタジオレッスン シューズが必要なプログラムは、シューズマークあり	

予約方法	・ルフレ会員様・プラチナ会員様（女性限定）がご利用いただけるレッスンです。 ・ルフレ専用スタジオ予約システムにてご予約をお願いします。※電話予約不可 ・1日1回ルフレ会員様専用レッスンが受講できます。 ・全てのレッスンは、21日後の同時刻に行うレッスン終了時間より公開します。 ・レッスンを一つ消化毎に次のご予約が可能です。 ・レッスン開始5分前までご予約が可能です。 ・レッスン開始10分前に入場となりますので、女性更衣室内スタジオ前でお待ちください。 ・キャンセルはレッスン開始30分前までに必ず予約サイトにて操作をお願いいたします。 ・無断キャンセルが多い場合は今後のご予約が出来なくなる恐れがあります。 ・キャンセル待ちご登録の場合は、キャンセルが出た場合ご登録の方全員にメールでお知らせいたします。
--------------------	---

注意点	担当インストラクターの都合により、急な休講・代行・代替の可能性がございます。HP、予約サイト、メールなどをご覧ください。 ホットプログラム受講の際、1リットル以上の水分とマットに敷くバスタオルをご持参ください。 （バスタオルをお忘れの場合、有料レンタル410円(込)をご利用ください。） 館内の移動やマシンジムトレーニング時には内履きを履いて館内をご利用ください。 Reformer Pilatesのレッスンにご参加の方は、必ず滑り止めつき5本指靴下をご持参ください。 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。 7Fスタジオ映像クラスにご参加いただける会員種別はルフレ・ルフレ ジム&スパ・プラチナ会員様(女性限定)となります。 事故については、当社の責めに帰すべき事由による場合を除き一切の責任を負いかねます。 レッスンの途中入退場は安全管理の為ご遠慮いただいております。体調不良の際はインストラクターへお声がけ下さい。
-------------------	--

会員種別	税込金額	利用方法・条件等
ルフレ4	9,900円	ルフレスタジオプログラムに「4回/月」参加できるプランです。 女性専用マシンジムエリア、SPAの施設をレッスン前後1時間ご利用になれます。 ※レッスン受講回数は翌月への繰り越しはできません。 ※一日に参加できるレッスンは1つです。 ※1日スタートのみ
ルフレ4 U-39	8,800円	
ルフレ4 U-29	7,700円	
ルフレ	12,100円	ルフレスタジオプログラムが「無制限」で参加できるプランです。 女性専用マシンジムエリア、SPAの施設をレッスン前後1時間ご利用になれます。 ※一日に参加できるレッスンは1つです。
ルフレ U-39	11,000円	
ルフレ U-29	9,900円	
ルフレ ジム&スパ	14,300円	1日1回、月の受講回数制限なくルフレレッスンが受講でき、 レッスン受講日は8Fスタジオを除く全ての施設が 終日利用可能です。 ※一日に参加できるレッスンは1つです。
ルフレ ジム&スパ U-39	13,200円	
ルフレ ジム&スパ U-29	12,100円	
併学割引	2つ以上の会員種別を併学される場合、ルフレ会員月会費が550円(税込)割引されます。 ※一部対象外の会員種別あり	

	届出方法	届出期限・ルール
休会	WEB(まいMegaネット) フロント	1ヶ月ご利用を休むことが出来る制度です。休会料2,420円/月(税込) 手続きは、休会希望月の前月10日までとなります。 ※10日が休館日の場合、フロント受付は前営業日までとなります。
退会	WEB(まいMegaネット) フロント	手続きは、退会希望月の当月10日までとなります。(月末退会) ※10日が休館日の場合、フロント受付は前営業日までとなります。

手続き受付時間	月～木曜 11:00～20:00 土・日・祝 10:00～18:00 ※毎週金曜、夏期・年末年始 休館	通常営業時間	月～木曜 9:00～23:00 土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～20:00
-----------------------	---	----------------------	--