

2月11日(水・祝)特別スケジュール

営業時間 9:30~20:00

	3階スタジオA	4階スタジオB	ルフレスタジオ	プール	
9:30			【9:30 OPEN】		9:30
10:00	【定員制】35名 ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子	【定員制】27名 ラテンエクスプレスコンサルサ 10:10-10:40 中島 範子			10:00
10:30			【定員制】20名 ホットヨーガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美		10:30
11:00	【定員制】40名 リピュアウォーク 11:05-11:35 新井 公久枝	【定員制】32名 太極拳 11:00-11:30 増岡 美奈江			11:00
11:30	【定員制】40名 ウォーキング 11:55-12:25 御手洗 香代	¥ 太極拳 11:40-12:10 増岡 美奈江	【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉	平泳ぎ・バタフライ（入門） 11:35-11:55(定員24名)	11:30
12:00				¥ スイムスクール 12:00-13:00 初級 中上級	12:00
12:30	【定員制】40名 ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代	【定員制】21名 バレエ～バレエッスン～ 12:40-13:10 KAKO			12:30
13:00		【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO	【定員制】20名 ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:30 房枝		13:00
13:30	【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子				13:30
14:00					14:00
14:30	【定員制】40名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子	【定員制】32名 ボディデザインピラティス 14:30-15:00 美宅 玲子			14:30
15:00					15:00
15:30	【定員制】40名 FITHOP 15:30-16:00 小山 江里子				15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	クラス表記について ■ピンク色は初めての方も安心してご参加できるクラスです。 ■  マークのついてるクラスはルフレ会員専用クラスです。				18:30
19:00					19:00

【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】

【施設：20:00 CLOSE】

※24時間会員の方は20:00以降もご利用可能です