

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 O P E N】 | | | | 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 | 【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 | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 【定員制】40名 リピュアワーク 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 | 【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) | 11:00 |
| 11:30 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 【定員制】40名 ヴォーカリズム 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 ♥ | ¥ スイムスクール 12:00-13:00 初級 中上級 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 【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～バレレッスン～ 12:40-13:10 KAKO | 【定員制】20名 ♥ | | 13:00 |
| 13:30 | 【定員制】35名 美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子 | 【定員制】21名 バレエ 13:25-13:55 KAKO | | | 13:30 |
| 14:00 | | | 【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 13:30-14:30 房枝 | | 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 | 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。 | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 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