

3月20日(金・祝)特別スケジュール

営業時間 9:30~20:00

※24時間会員の方は20:00以降もご利用可能です

	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】40名 ナニアロハ 9:55-10:25 木村 淳	【定員制】32名 太極拳 9:50-10:20 増岡 美奈江			10:00	
10:30	【定員制】40名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 木村 淳	【登録制】 健康サークル 10:35-11:05	【定員制】20名 ♥ ホットヨーガリセット 冷えむくみ 10:30-11:15 岸川 ゆき	ベビースクール 10:15~11:45 ※2コース使用	10:30	
11:00	【定員制】35名 エンジョイステップ 11:25-11:55 秋野 朝美	【映像】 Group Centergy45 11:15-12:00			11:00	
11:30	【有料イベント】 マルチSTEP50 12:20-13:10 秋野 朝美	【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 大山 幸子	【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ベーシック 11:45-12:45 岸川 ゆき	スイムスクール 12:00-13:00 初級 上級	11:30	
12:00					12:00	
12:30					12:30	
13:00				¥ パーソナルレッスン 13:00-13:30	13:00	
13:30	【定員制】40名 ZUMBA 13:30-14:15 IZUMI	【定員制】32名 ボディデザイン ピラティス 13:30-14:15 大山 幸子	【定員制】20名 ♥ ホットヨーガ ウエストシェイプ 13:30-14:15 森 奈苗		13:30	
14:00					14:00	
14:30		【定員制】27名 ストレッチボール 14:45-14:55			14:30	
15:00					15:00	
15:30					15:30	
16:00		メガロスミライク 【キッズ】 16:00-17:00			16:00	
16:30					16:30	
17:00		メガロスミライク 【ジュニア】 17:00-18:00			17:00	
17:30					17:30	
18:00					18:00	
18:30	<p style="text-align: center;">クラス表記について</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 				キッズスクール 15:10~19:30 ※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用いただけます。 時間によっては一部 遊泳コースを ご利用いただけます。 詳しくは館内掲示を ご確認ください。	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