

# 4月29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	<b>【9:30 OPEN】</b>				9:30
10:00	<b>【定員制】35名</b> ヒーリング アロマヨガ 10:00-10:45 高屋 由紀子	<b>【定員制】32名</b> 太極拳 10:15-10:45 増岡 美奈江	<b>【定員制】20名</b> ホットヨガ ウエストシェイプ 10:30-11:15 菊池 久美		10:00
10:30			♥		10:30
11:00	<b>【定員制】40名</b> リピュアワーク 11:05-11:35 新井 公久枝	¥ 太極拳 10:55-11:25 増岡 美奈江			11:00
11:30	<b>【定員制】40名</b> ヴォーカリズム 11:55-12:25 御手洗 香代	<b>【定員制】32名</b> やさしいピラティス 11:50-12:20 菊池 久美	<b>【定員制】20名</b> ホットヨガ ベーシック 11:45-12:30 松村 絵葉		11:30
12:00			♥		12:00
12:30	<b>【定員制】40名</b> ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代	<b>【定員制】21名</b> バレエ~バレレッスン~ 12:40-13:10 KAKO			12:30
13:00					13:00
13:30	<b>【定員制】35名</b> 美曲線ヨガ 13:35-14:05 美宅 玲子	<b>【定員制】21名</b> バレエ 13:25-13:55 KAKO	<b>【定員制】20名</b> ホットヨガ ベーシック 13:30-14:30 房枝	アクアシェイプ (定員48名) 13:30~14:00 寺本 強	13:30
14:00					14:00
14:30	<b>【定員制】40名</b> ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子	<b>【定員制】32名</b> ボディデザインピラティス 14:30-15:00 美宅 玲子		アクアダンス (定員48名) 14:05~14:35 寺本 強	14:30
15:00					15:00
15:30	<b>【有料イベント】</b> FITHOP60 15:30-16:30 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	<b>クラス表記について</b> ■ 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

MEGALOS