

8月11日(火・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】40名 エンジョイエアロ 10:00-10:30 西村 知里	【定員制】32名 フラダンス 10:00-10:40 林 啓子	【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 10:10-10:55 ayumi	ベビースクール 10:15～11:45 ※2コース使用	10:00	
10:30	【定員制】40名	【定員制】32名	♥ Reformer Pilates 【 Hip & Legs45 】 11:15-12:00 ayumi		10:30	
11:00	ラテンパシオン 10:45-11:30 石関 みどり	ボディデザインピラティス 10:55-11:25 西村 知里			11:00	
11:30	【定員制】35名	【定員制】12名			11:30	
12:00	ボディデザインピラティス 11:45-12:15 石関 みどり	¥ REBORNS スクール 11:45-12:45		クロール・背泳ぎ（入門） 12:50-13:10(定員24名)	12:00	
12:30	【定員制】35名				12:30	
13:00	オリジナルコンディショニング 12:30-13:15 金子 智恵	【定員制】27名			【定員制】11名	13:00
13:30	【定員制】35名				♥ ホットヨーガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美	アクアダンス（定員48名） 13:15-13:45 米田 幹子
14:00	トラディショナルヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき		14:00			
14:30	【定員制】40名		♥ ホットスタイル ピラティス 14:30-15:15 福永 恭子	パーソナルレッスン 14:00-14:30	14:30	
15:00	MEGADANZ 14:20-15:05 岸川 ゆき			パーソナルレッスン 14:30-15:00	15:00	
15:30	【定員制】27名 GroupFight 15:10-15:40 キャスト			キッズスクール 15:15～18:30 ※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。	15:30	
16:00			16:00			
16:30	エアロ短期イベント 16:15-17:05	16:30				
17:00		17:00				
17:30	ミライクRUNスクール 17:30-18:30	【ジュニア】 17:35-18:35		17:30		
18:00	クラス表記について				18:00	
18:30	■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。グレー色は別途登録が必要な有料クラスです。				18:30	
19:00	■♥マークのついてるクラスはルフレ会員専用クラスです。				19:00	
	■🦶マークのついてるクラスは5本指かつ、滑り止め靴下必須クラスです。				19:00	

【プール : 19:30 CLOSE】 【マシンジム・施設 : 20:00 CLOSE】

※24時間会員の方はお風呂・サウナは20:00まで、
マシンジムは20:00以降もご利用いただけます