

8月13日(木)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 高木 愛澄	【定員制】32名 健美操 9:50-10:35 菊池 久美	【定員制】20名		10:00
10:30	【定員制】40名				10:30
11:00	バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄				♥ ホットヨーガリセット骨盤 (中温クラス) 10:45-11:30 上野 瑞恵
11:30	【定員制】40名		11:30		
12:00	DanSing® 11:40-12:10 高木 愛澄		12:00		
12:30	【定員制】35名 Group Power 12:25-12:55 Obi	【定員制】32名 美脊柱ヨーガ 12:30-13:15 舩川 朝子	【定員制】20名	キッズスイミング 特別レッスン 実施予定 13:30～15:30 最大2コース使用	12:30
13:00	【定員制】35名		♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 12:30-13:15 小坂		13:00
13:30	バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子	【定員制】32名 ベルヴィックストレッチ 13:30-14:00 小松 明日美	【定員制】20名		13:30
14:00	【定員制】40名		♥ Reformer Pilates 【 waist45 】 13:35-14:20 MARIE 		14:00
14:30	ZUMBA 14:15-14:45 長谷川 なごみ	【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実			14:30
15:00	【定員制】40名 Group Groove 15:00-15:30 小坂				15:00
15:30					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。グレー色は別途登録が必要な有料クラスです。 ■ ♥ マークのついてるクラスはルフレ会員専用クラスです。 ■  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。				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

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

※24時間会員の方も20:00までとなります。お気をつけください

MEGALOS