

9月22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				10:30
11:00	ラテンパシオン 10:45-11:30 石関 みどり	【定員制】32名 ボディデザインピラティス 10:55-11:25 西村 知里	【定員制】11名 ♥ Reformer Pilates 【 Hip & Legs45 】 11:15-12:00 ayumi 🦶🦶		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				13:00
13:30	【定員制】35名 トラディショナルヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき	【定員制】27名 フリースタイルNEXT～ハウスダンス～ 13:30-14:00 西澤 竜一			♥ ホットヨーガリセット 肩こり 13:15-14:00 原田 正美
14:00	【定員制】40名	【定員制】27名 歌ってMOVE 14:15-14:45 原田	【定員制】11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	14:00
14:30	MEGADANZ 14:20-15:05 岸川 ゆき			パーソナルレッスン 14:30-15:00	14:30
15:00		【定員制】27名 GroupFight 15:00-15:30 原田			15:00
15:30				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	キッズ空手スクール 【キッズ】 16:30-17:30			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					18:00
18:30	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。				18:30
19:00					19:00

【プール : 19:30 CLOSE】 【マシンジム・施設 : 20:00 CLOSE】
 ※24時間会員の方は、20:00以降もマシンジムをご利用いただけます
 （4Fロッカー・浴室利用は20:00まで）

9月23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	【定員制】32名 太極拳 10:15-10:45 増岡 美奈江	【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	ヒーリング アロマヨーガ 10:00-10:45 高屋 由紀子				10:30
11:00	【定員制】40名				11:00
11:30	リピュアワーク 11:05-11:35 新井 公久枝	【定員制】32名 やさしいピラティス 11:50-12:20 菊池 久美	【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)	11:30
12:00	【定員制】40名			12:00	
12:30	ヴォーカリズム 11:55-12:25 御手洗 香代			12:30	
13:00	【定員制】40名	【定員制】21名 バレエ～バーレッスン～ 12:40-13:10 KAKO	【定員制】20名	¥ スイムスクール 12:00-13:00 初級 中上級	13:00
13:30	ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代				13:30
14:00	【定員制】35名				14:00
14:30	美曲線ヨーガ 13:35-14:05 美宅 玲子	【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	❤️ ホットヨーガ 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	14:30
15:00	【定員制】40名			15:00	
15:30	ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子			15:30	
16:00	【定員制】40名	キッズバレエスクール [リトル] 16:00-17:00 [ベーシック] 17:00-18:00		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。	16:00
16:30	FITHOP 15:30-16:00 小山 江里子				16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	ミライクRUNスクール 17:30-18:30				18:00
18:30	クラス表記について				18:30
19:00	■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。				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。				
	■🦶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。				

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

※24時間会員の方は、20:00以降もマシンジムをご利用いただけます
(4Fロッカー・浴室利用は20:00まで)