

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				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			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】11名	クロール・背泳ぎ（入門） 12:50-13:10(定員24名)	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	アクアダンス（定員48名） 13:15-13:45 米田 幹子	13:30
14:00	【定員制】40名	【定員制】27名 歌ってMOVE 14:15-14:45 原田	♥ 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 15:10-15:40 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	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)