

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 ヒーリング アロマヨガ 10:00-10:45 高屋 由紀子	【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					10:30
11:00	【定員制】40名 リピュアワーク 11:05-11:35 新井 公久枝				11:00
11:30	【定員制】40名 ヴォーカリズム 11:55-12:25 御手洗 香代	【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 ハーモニズム 12:40-13:10 御手洗 香代	【定員制】21名 バレエ～バレレッスン～ 12:40-13:10 KAKO		スイムスクール 12:00-13:00 初級 中上級	12:00
12:30	【定員制】40名 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	【定員制】20名 ❤️ 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	12:30
13:00	【定員制】35名 ZUMBA 14:30-15:15 小山 江里子			アクアダンス (定員48名) 14:05～14:35 寺本 強	13:00
13:30	【定員制】40名 FITHOP 15:30-16:00 小山 江里子				13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

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。

【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)