

2026年11月23日(月・祝)

特別スケジュール

	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		【定員制】11名		10:00
10:30	ヴォーカリズム 10:00-10:45 shiho		♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 10:00-10:45 Yuko	振替レッスン ジュニア1 10:00~11:00 30級-10級 年中～小学生	10:30
11:00	【定員制】40名				11:00
11:30		メガロスミライク体験会	【定員制】11名	振替レッスン キッズ 11:00~12:00 30級-16級 2歳半～小1	11:30
12:00		【キッズ】11:00-12:00 【ジュニア】12:00-13:00	♥ Reformer Pilates 【 waist45 】 11:30-12:15 Yuko		12:00
12:30	ラテンエクスペリエンス 12:00-12:45 TOMOKO			ベビースイミング A・B合同 12:00~12:45	12:30
13:00	【定員制】40名		【定員制】11名		13:00
13:30	ZUMBA 13:15-14:00 TOMOKO		♥ Reformer Pilates 【 Hip & legs45 】 13:00-13:45 MARIE	マスターズサークル (有料登録制) 13:00~14:00 荻尾	13:30
14:00	【定員制】30名				14:00
14:30			有料イベント バタフライレベルアップ 定員6名 担当：堀 14:15～15:00	14:30	
15:00		【定員制】32名	【定員制】20名		15:00
15:30	【定員制】40名	トラディショナルヨーガ 15:00-15:45 原田 正美	♥ ホットヨガベーシック 15:00-15:45 房枝		15:30
16:00	Group Fight 15:30-16:15 MARIE	【定員制】32名	【定員制】20名		16:00
16:30			♥ Infinity flow 16:15-17:00 Yuko		16:30
17:00	メガロスミライクRUN体験会 17:00-18:00		美脊柱ヨーガ 16:45-17:30 舩川 朝子		17:00
17:30				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時間会員の方も含め、20:00までのご利用となります