

2026年1月3日(土)特別スケジュール

営業時間 9:30～20:00

※24時間会員の方も9:30からのご利用可能です

	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】20名		10:00
10:30			♥ ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 加藤 聖子		10:30
11:00					11:00
11:30	【定員制】40名		【定員制】20名		11:30
	ヴォーカリズム 11:30-12:00 shiho		♥ ホットヨーガリセット 骨盤 11:40-12:25 加藤 聖子		12:00
12:00	【定員制】20名				12:30
12:30	VOLTBOX 12:20-12:50 原田 征哉		【定員制】20名		13:00
13:00	【定員制】15名		♥ ホットスタイルピラティス 13:00-13:45 MARIKO		13:30
13:30	【女性専用】 VOLTBOX 13:10-13:40 原田 征哉	【映像】 Group Centergy30 13:15-13:45			14:00
14:00	【定員制】40名				14:30
14:30	Group Fight 14:00-14:45 Obi	【定員制】32名 トラディショナルヨーガ 14:15-14:45 MARIKO			15:00
15:00	【定員制】40名		【定員制】11名		15:30
15:30	Group Groove 15:00-15:45 小坂 仁美		♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 15:15-16:00 松村 絵葉		16:00
16:00	【定員制】40名		【定員制】11名		16:30
16:30	ZUMBA 16:00-16:45 TOMOKO		♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 16:20-17:05 松村 絵葉		17:00
17:00	【定員制】35名				17:30
17:30	Group Blast 17:05-17:50 宮崎 亜弥				18:00
18:00	クラス表記について				18:30
18:30	■ 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。				19:00
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。				

【マシンジム・プール : 19:50 CLOSE】

【施設 : 20:00 CLOSE】

※24時間会員の方は20:00以降もご利用可能です