

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

【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