

2026年11月3日(火・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 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】35名	【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	♥ Reformer Pilates 【 Hip & Legs45 】 11:15-12:00 ayumi 🦶🦶		10:30		
11:00	Group Centergy 10:45-11:15 Yuko				11:00		
11:30	【定員制】40名	【定員制】12名 REBORNS スクール 11:45-12:45	♥ Reformer Pilates 【 Back & Arms45 】 12:20-13:05 ayumi 🦶🦶		11:30		
12:00	ラテンエクспレスコンサルサ 11:30-12:15 金子 智恵				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】27名	♥ Reformer Pilates 【 Total Basic45 】 13:30-14:15 Yuko 🦶🦶	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			アクアダンス（定員48名） 13:15-13:45 米田 幹子	13:30		
14:00	トラディショナルヨーガ 13:30-14:00 岸川 ゆき			14:00			
14:30	【定員制】40名	【定員制】27名 GroupFight 14:15-14:45 堀内		パーソナルレッスン 14:00-14:30	14:30		
15:00	MEGADANZ 14:20-15:05 岸川 ゆき	パーソナルレッスン 14:30-15:00		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 16:00-16:55			16:30			
17:00				17:00			
17:30	ミライクRUNスクール 17:30-18:30			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。 ■♥ マークのついているクラスはルフレ会員専用クラスです。 ■🦶🦶 マークのついているクラスは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時間会員の方はお風呂・サウナは20:00まで、
マシンジムは20:00以降もご利用いただけます