

2025年9月23日（火・祝）

スタジオ・ルフレプログラム

	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	
9:30	■マシンジム 9:30 OPEN			9:30
	【定員制 40名】	【定員制 60名】		
10:00	9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 小田 忠明	9:55-10:40 ZUMBA® GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸	【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Waist45 Reiko	10:00
10:30				10:30
	【定員制 40名】			
11:00	10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 小田 忠明	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美		11:00
11:30			【定員 8名】	11:30
	【定員制 40名】	【定員制 60名】	11:30-12:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana	
12:00	12:00-12:45 太極拳 大谷 なほみ	12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美		12:00
12:30				12:30
	【映像 26名】		【定員 8名】	
13:00	13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 50名】	13:00-13:45 マシンピラティス Total Basic45 Kana	13:00
13:30		13:15-14:00 Group Power45 風間 僚太		13:30
14:00				14:00
		【定員制 44名】	【定員 8名】	
14:30		14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介	14:30-15:15 マシンピラティス Waist45 Ayaka	14:30
15:00		【定員制 44名】		15:00
	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	15:15-16:00 バレエ 高井 景介		15:30
15:30				
16:00		【有料スクール】		16:00
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介		16:30
17:00				17:00
	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生	【定員制 50名】		
17:30		17:30-18:15 Group Fight 45 清水 大樹		17:30
18:00				18:00
	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生			18:30
18:30				
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	【営業時間 9:30～20:00】 通常会員【マシンジム：19:50 CLOSE/施設：20:00 CLOSE】 24時間会員様は20:00以降マシンジムエリアのみ利用可能。			20:00