

# 2026年1月3日（土）

## 短縮営業

### 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
10:00	【定員 26名】	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	【定員 8名】	10:00
10:30		10:30		
11:00	11:00-11:45 【VR】 Group Centergy	【定員制 60名】 11:00-11:45 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	11:05-11:50 マシンピラティス Hip & Legs45 Ami	11:00
11:30	【定員 26名】	【定員制 50名】	【定員 8名】	11:30
12:00	12:00-12:45 【VR】 Group Groove			12:00
12:30	【定員 26名】	12:40-13:25 ピューティーフローピラティス 45 石河 知可子	12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ami	12:30
13:00	13:00-13:45 【VR】 Group Power	【定員制 50名】	【定員 12名】	13:00
13:30	【定員 26名】			13:30
14:00	14:00-14:45 【VR】 Group Blast	13:45-14:15 バーニングエアロ30 石河 知可子	16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	14:00
14:30	【定員 26名】	【定員制 40名】		14:30
15:00	15:00-15:45 【VR】 Group Fight	14:30-15:30 バーニングステップ45 石河 知可子	【定員 12名】	15:00
15:30	【定員 26名】	【定員制 50名】		15:30
16:00			16:00	
16:30	【定員 26名】	17:30-18:00 Group Power 30 RYUJI	【定員 12名】	16:30
17:00		17:00		
17:30	18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI	【定員制 50名】	18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝	17:30
18:00	【定員 26名】		18:00	
18:30	【定員 26名】	19:15-20:00 Group Groove 45 RYUJI	【定員 12名】	18:30
19:00		19:00		
19:30	【定員 26名】	【定員制 50名】	【定員 12名】	19:30
20:00				20:00
21:00	<b>【営業時間 9:30～21:00】</b> <b>通常会員【マシンジム：20:50 CLOSE/施設：20:50 CLOSE】</b>  <b>24時間会員様は21:00以降マシンジムエリアのみ利用可能。</b>			21:00