

# 2026年2月11日（水祝）

## 祝日営業

### 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  |
|       | 【定員制 26名】   | 【定員制 60名】   | 【定員 12名】  |       |
| 10:00 | 10:00-10:45<br>エンジョイエアロ<br>尾崎 美智子   | 10:00-10:45<br>トラディショナルヨーガ<br>熊谷 ゆかり              | 10:00-10:45<br>ホットヨーガ<br>ウエストシェイプ45<br>Nami       | 10:00 |
| 10:30 |   |   |   | 10:30 |
|       |   | 【定員制 60名】   | 【定員 12名】  |       |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>ベビーミライク  | 11:00-11:45<br>健美操<br>志田 香織                       | 11:00-11:45<br>ホットヨーガ<br>パワーシェイプ45<br>Nami        | 11:00 |
| 11:30 |   |   |   | 11:30 |
| 12:00 | 【定員制 40名】   | 【定員制 50名】   | 【定員 12名】  | 12:00 |
|       | 12:10-12:55<br>ボディデザインピラティス<br>大山 幸子  | 12:00-12:30<br>Group Power 30<br>竹之下 礼子           | 12:10-12:55<br>ホットヨーガ<br>ベーシック45<br>熊谷 ゆかり        |       |
| 12:30 |   | 【定員制 60名】   |   | 12:30 |
| 13:00 | 【定員制 27名】   | 12:45-13:30<br>ZUMBA® GOLD<br>(45分クラス)<br>八重樫 ゆかり |   | 13:00 |
| 13:30 | 13:10-13:55<br>美脊柱ヨーガ<br>大山 幸子  | 【定員制 40名】   |   | 13:30 |
| 14:00 | 【定員制 40名】   | 13:45-14:30<br>ジャズダンス STAGE<br>五十嵐 奈生             |   | 14:00 |
| 14:30 | 14:10-14:55<br>トラディショナルヨーガ<br>浅賀 麻実   | 【有料スクール】  |   | 14:30 |
| 15:00 | 【定員制 26名】   | 14:45-15:45<br>ジャズダンス スクール<br>五十嵐 奈生              | 【定員 12名】  | 15:00 |
| 15:30 | 15:15-15:45<br>エンジョイエアロ<br>工藤 哲也  |   | 15:10-15:55<br>ホットヨーガ<br>ベーシック45(中温)<br>浅賀 麻実     | 15:30 |
|       | 【定員制 26名】   |   |   |       |
| 16:00 | 16:00-16:45<br>ZUMBA®(45分クラス)<br>工藤 哲也  | 16:00-17:00<br>チアダンススクール<br>(キッズスクール)<br>5歳～2年生   |   | 16:00 |
| 16:30 |   |   |   | 16:30 |
| 17:00 |   | 17:00-18:00<br>チアダンススクール<br>(キッズスクール)<br>3年生～中学生  | 【定員 8名】   | 17:00 |
| 17:30 |   |   | 17:30-18:15<br>マシンピラティス<br>Total Basic45<br>Reina | 17:30 |
| 18:00 |   |   |   | 18:00 |
| 18:30 |   | 18:00-19:40<br>チアダンスSP<br>(キッズスクール)<br>コーチ認定      |   | 18:30 |
| 19:00 |   |   |   | 19:00 |
| 19:30 |   |   |   | 19:30 |
| 20:00 | <b>【営業時間 9:30～20:00】</b><br><b>通常会員【マシンジム：19:50 CLOSE</b><br><b>施設：19:50 CLOSE】</b><br><br><b>24時間会員様は20:00以降マシンジムエリアのみ</b><br><b>利用可能。</b> |   | ■ ピンク色のプログラム<br>初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです          | 20:00 |
|       |   |   | ■ ホットヨーガ<br>ルフレ会員の方が対象となるクラスです                    |       |
|       |   |   | ■ マシンピラティス<br>ルフレ会員の方が対象となるクラスです                  |       |