

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