

2026年3月20日（金祝）

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	プール	
9:30	■マシンジム 9:30 OPEN				9:30
10:00		【定員制 60名】 9:50-10:30 やすらぎヨーガ 宮本 知子		10:05~10:35 アクアダンス30 坂口 典子 3~4コース使用	10:00
10:30	【定員制 26名】 10:40-11:10 Group Fight30 竹之下 礼子	【定員制 50名】	【定員 12名】	ベビースクール 10:40~12:20 3~4コース使用	10:30
11:00	【定員 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子	10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子	11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝		11:00
11:30			【定員 12名】		11:30
12:00	【定員制 26名】 12:15-13:00 フリースタイルNEXT ~HIP HOP~ かず	【定員制 60名】 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里	12:00-12:45 ホットヨーガベーシック45 宮本 知子		12:00
12:30					12:30
13:00	【有料スクール】		【定員 12名】	マスタースクール (有料登録制) 13:00~14:00 3コース使用	13:00
13:30	13:15-14:15 フリースタイルイベント ~HIP HOP~ かず		13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 加鹿りえ子		13:30
14:00		【定員制 60名】	【定員 12名】	キッズスクール 14:00~20:00 全コース 16:00~19:00 4コース 19:00~20:30 使用するコースは、 当日に変更する 場合がございます。	14:00
14:30	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 加鹿りえ子		14:30
15:00		【有料スクール】			15:00
15:30		15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子			15:30
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳~1年生		【定員 8名】	16:00	
16:30			17:30-18:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana	16:30	
17:00	17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳~1年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳~小学生		17:00	
17:30				17:30	
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生~中学生		18:00	
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:19:50 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。		■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 ■ホットヨーガ 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 ルフレ会員の方が対象となるクラスです		20:00