


2026年5月2日 (土)

通常営業

スタジオ・ルフレ・プールプログラム

※変更になる場合もありますので予めご了承ください。

	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】 9:55-10:40 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美		マスターズサークル 振替レッスン 10:30~11:30 4コース使用	10:00
10:30	【定員制 40名】	【定員制 44名】	【定員 8名】		10:30
11:00	10:55-11:25 やさしいピラティス 白山 真由美	10:55-11:25 やさしいバレエ KAKO	11:05-11:50 マシンピラティス Total Basic45 Aiko		11:00
11:30	【定員制 40名】	【定員制 44名】			11:30
12:00	11:45-12:15 ボディデザインピラティス 白山 真由美	11:40-12:25 バレエ KAKO	【定員 8名】		12:00
12:30	【映像 26名】		12:10-12:55 マシンピラティス Total Basic45 Aiko		12:30
13:00	12:30-13:30 【VR】 Group Groove60		【定員 8名】		13:00
13:30	【映像 24名】		13:30-14:15 マシンピラティス Waist45 Chika		13:30
14:00	13:45-14:45 【VR】 Group Blast60	【女性限定】【定員制 7名】	【女性限定】【定員制 5名】		14:00
14:30	【定員制 24名】	14:35-14:55 VOLTBOX start 20 永嶋 恵海子	14:35-14:55 VOLTBOX start 20 永嶋 恵海子		14:30
15:00	15:00-15:45 バーニングエアロ 石河 知可子	【定員制12名】		選手クラス 14:30~16:30 スクールプール6コース使用	15:00
15:30	【定員制 26名】	15:10-15:40 VOLTBOX 30 永嶋 恵海子			15:30
16:00	16:00-16:45 バーニングステップ 石河 知可子	イベント 【30名】 詳細につきまして別途ご案内いたします	【定員 12名】		16:00
16:30		16:30-17:00 TOBIPPA30 小山華奈・清水大樹	16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝		16:30
17:00		【定員制 50名】			17:00
17:30		17:30-18:00 Group Power30 RYUJI	【定員 12名】		17:30
18:00	16:55-20:00 スタジオ無料開放	【定員制 50名】	18:00-18:45 ホットヨーガ ベーシック45 房枝		18:00
18:30	※ストレッチ以外の利用は ご遠慮ください。	18:15-19:00 Group Fight45 RYUJI			18:30
19:00		【定員制 50名】			19:00
19:30		19:15-20:00 Group Groove45 RYUJI			19:30
20:00					20:00
21:00	【営業時間 9:30~21:00】 通常会員【マシンジム・プール: 20:50 CLOSE】 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。		■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 ■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	■ビギナークラス 【参加対象】1年未満の方限定のクラス になります 入会日から1年未満の方 メガロス運動歴が1年未満の方  ■ホットヨーガ ルフレ会員の方が対象となるクラスです	

2026年5月3日（日・祝）
祝日営業
スタジオ・ルフレ・プールプログラム
※変更になる場合もありますので予めご了承ください。

	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	【映像 26名】	【定員制 60名】	【定員 12名】	フリー-遊泳 ※スクール休講	10:00
10:30	10:00-11:00 【VR】 Group Centergy60	10:00-10:45 フラダンス45 神谷 奈央子	10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美		10:30
11:00	【映像 26名】	【定員制 60名】			11:00
11:30	11:15-12:15 【VR】 Group Groove60	11:15-12:00 ボディーデザインピラティス45 佐藤 嘉美			11:30
12:00		【定員制 40名】			12:00
12:30	【映像 24名】	12:15-12:55 エンジョイステップ40 前田 ゆきえ	【定員 8名】	スマイルアクアダンス30 12:30 城山 海	12:30
13:00	12:30-13:30 【VR】 Group Blast60	【定員制 50名】	12:50-13:35 マシンピラティス Total Basic45 Kana	フリー-遊泳 ※スクール休講	13:00
13:30	【映像 26名】	13:10-13:40 エンジョイエアロ 前田 ゆきえ			13:30
14:00	13:45-14:45 【VR】 Group Fight60	【女性限定 定員制 25名】 14:05-14:20 TOBIPPA15 小山華奈	【女性限定 定員制 10名】 14:05-14:20 TOBIPPA15 小山華奈		14:00
14:30		【定員制 35名】 14:40-15:10 TOBIPPA30 小山華奈		平泳ぎ・バタフライ(入門) 14:35~14:55	14:30
15:00	【定員制 40名】			スイムトレーニング30 15:00~15:30	15:00
15:30	15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	【定員制 40名】		フリー-遊泳 ※スクール休講	15:30
16:00	【定員制 26名】	15:35-16:20 Group Blast45 清水大樹	【定員 8名】		16:00
16:30	16:05-16:50 アドバンスエアロ45 西村 知里	【定員制 50名】	16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka		16:30
17:00		16:45-17:30 Group Fight45 清水大樹	【定員 8名】		17:00
17:30			17:45-18:30 マシンピラティス Total Basic45 Yuka	17:30	
18:00				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・24時間会員様 【マシンジム・プール: 19:50 CLOSE】		■ 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	■ ビギナークラス ■ 【参加対象】1年未満の方限定のクラス になります 入会日から1年未満の方 メガロス運動歴が1年未満の方	20:00
			■ 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	■ ホットヨーガ ルフレ会員の方が対象となる クラスです	

2026年5月5日（火・祝）
祝日営業
スタジオ・ルフレ・プールプログラム
※変更になる場合もありますので予めご了承ください。

	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	プール	
9:30	■マシジム 9:30 OPEN				9:30
10:00	【定員制 26名】 9:50-10:35 昭和ピクス&美曲線ヨーガ45 山田 多佳子 <small>【内容】懐かしい昭和歌謡曲の音楽でシンプルなエアロビクダンスで身体を温めウエーブストレッチリングの『伸ばす』『ほぐす』『整える』『引き締める』の4大効果のヨーガレッスンです 【持ち物】シューズ・手ぬぐいサイズのタオル</small>	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA45 (45分クラス) 宮澤 好幸		ゆっくり歩行 9:50~10:10 1コース使用	10:00
10:30	【定員制 26名】 10:55-11:25 美曲線ヨーガ30 山田 多佳子 <small>【内容】ウエーブストレッチリングの『伸ばす』『ほぐす』『整える』『引き締める』の4大効果のヨーガ体験レッスンです 【持ち物】手ぬぐいサイズのタオル</small>	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast30 小松 明日美	【定員 8名】 11:20-12:05 マシビラティス Hip & Legs45 Kana	ベビースクール 10:25~12:05 3~4コース使用	10:30
11:00		【定員制 60名】 12:05-12:50 Group Centergy45 小松 明日美	【定員 8名】 12:30-13:15 マシビラティス Total Basic45 Erika		11:00
11:30	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ	【定員制 50名】 13:05-13:50 Group Groove45 竹之下 礼子		アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑 3~4コース使用	11:30
12:00	【映像 26名】 13:10-14:10 [VR] Group Fight60	【定員制 44名】 14:40-15:25 バレエバーレッスン45 高井 景介			12:00
12:30	【映像 24名】 14:25-15:25 [VR] Group Blast60	【定員制 44名】 15:45-16:30 バレエ 高井 景介	【定員 8名】 16:30-17:00 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	スイムスクール 13:00~14:00 3コース使用	12:30
13:00		【有料スクール】 16:40-17:40 バレエスクール 高井 景介	【定員 8名】 17:25-18:10 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO		13:00
13:30			【定員 8名】 18:35-19:20 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	13:30
14:00					14:00
14:30				キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	14:30
15:00					15:00
15:30				キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	15:30
16:00					16:00
16:30				キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	16:30
17:00					17:00
17:30				キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	17:30
18:00					18:00
18:30				キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	18:30
19:00					19:00
19:30				キッズスイミング 14:45~20:00 ※時間帯によって、 フリー遊泳コースもございます 詳しくは、当日のコース帯を ご確認下さい。	19:30
20:00	【営業時間 9:30~20:00】 通常会員【マシジム・プール：19:50 CLOSE】 24時間会員様は20:00以降マシジムエリアのみ 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 ■ マシビラティス ルフレ会員の方が対象となる クラスです		20:00

2026年5月6日（水・祝）

祝日営業

スタジオ・ルフレ・プールプログラム

※変更になる場合もありますので予めご了承ください。

	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 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	保育園レッスン 9:30~11:30	10:00
10:30		【定員制 60名】	【定員 12名】		10:30
11:00	11:00-11:45 ヘビミライク (キッズスクール)	11:00-11:45 健美操 志田 香織	11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami		11:00
11:30					11:30
12:00	【定員制 30名】	【定員制 50名】	【定員 12名】	スイムトレーニング30 11:30~12:00	12:00
12:30	12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	12:00-12:45 Group Power 45 竹之下 礼子	12:10-12:55 ホットヨーガ 冷え・むくみ45 熊谷 ゆかり	Liquid Yoga Latin 12:10~12:40 中桐 桃代	12:30
13:00	【定員制 30名】	【定員制 50名】		アクアシェイプ 12:45~13:15 中桐 桃代	13:00
13:30	13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	13:00-13:30 Group Fight30 竹之下 礼子			13:30
14:00		【定員制 40名】		クロール・背泳ぎ(入門) 13:35~13:55	14:00
14:30		13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生		スイムトレーニング入門 14:00~14:20	14:30
15:00	【定員制 26名】	【有料スクール】			15:00
15:30	15:15-15:45 エンジョイエアロ 工藤 哲也	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	【定員 8名】		15:30
16:00	【定員制 26名】		15:20-16:05 マシンピラティス Wasit45 Ami		16:00
16:30	16:00-16:45 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也	16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール)	【定員 8名】		16:30
17:00			16:25-17:10 マシンピラティス Total Basic45 Ami		17:00
17:30	【定員制 26名】	17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール)		キッズスイミング 14:45~20:00	17:30
18:00	17:30-18:30 【VR】 Group Centergy60				18:00
18:30		18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定			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・プール：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