


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		フリー遊泳日 ※スクール休講	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】	【定員 8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	12:10-12:55 マシンピラティス Total Basic45 Aiko		12:00
12:30					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】			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】 10:00-11:00 【VR】 Group Centergy60	【定員制 60名】 10:00-10:45 フラダンス45 神谷 奈央子	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ピラティス45 佐藤 嘉美	フリー遊泳 ※スクール休講	10:00		
10:30							
11:00	【映像 26名】	【定員制 60名】			11:00		
11:30	【映像 24名】 12:30-13:30 【VR】 Group Blast60	11:15-12:00 ボディ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】 12:30-13:30 【VR】 Group Blast60	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		【定員制 50名】 13:10-13:40 エンジョイエアロ 前田 ゆきえ	12:50-12:35 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】					13:30	
14:00	【映像 26名】 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】 15:15-15:45 やさしいピラティス 西村 知里	【定員制 40名】		スイムトレーニング30 15:00~15:30		15:00	
15:30	【定員制 26名】 16:05-16:50 アドバンスエアロ45 西村 知里	15:35-16:20 Group Blast45 清水大樹		フリー遊泳 ※スクール休講		15:30	
16:00			【定員 8名】			16:00	
16:30	16:45-17:30 Group Fight45 清水大樹	【定員制 50名】	16:35-17:20 マシンピラティス Total Basic45 Yuka			16:30	
17:00			【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
	【定員制 26名】				
10:00	9:50-10:35 昭和ピクス&美曲線ヨーガ45 山田 多佳子	[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	【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】				10:30
11:00	10:55-11:25 美曲線ヨーガ30 山田 多佳子	[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	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast30 小松 明日美	ベビースクール 10:25~12:05 3~4コース使用	11:00
11:30			【定員 8名】 11:20-12:05 マシピラティス Hip & Legs45 Kana		11:30
12:00	【定員制 40名】		【定員 60名】		12:00
12:30	12:00-12:45 太極拳45 大谷 なほみ		12:05-12:50 Group Centergy45 小松 明日美	アクアアドバンス45 12:10~12:55 早川 陽佑 3~4コース使用	12:30
13:00	【映像 26名】		【定員制 50名】	12:30-13:15 マシピラティス Total Basic45 Erika	13:00
13:30	13:10-14:10 【VR】 Group Fight60		13:05-13:50 Group Groove45 竹之下 礼子		13:30
14:00					14:00
14:30	【映像 24名】		【定員制 44名】		14:30
15:00	14:25-15:25 【VR】 Group Blast60		14:40-15:25 バレエレッスン45 高井 景介		15:00
15:30			【定員制 44名】		15:30
16:00			15:45-16:30 バレエ 高井 景介		16:00
16:30	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)			【定員 8名】 16:30-17:00 ホットヨーガ ベーシック30 TOMO	16:30
17:00			【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】	17:00
17:30	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)			17:25-18:10 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	17:30
18:00				【定員 8名】	18:00
18:30	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)			18:35-19:20 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	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

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 ヘビーミライク (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		【定員制 50名】		スイムトレーニング30 11:30~12:00	11:30
12:00	【定員制 30名】	12:00-12:45 Group Power 45 竹之下 礼子	【定員 12名】		12:00
12:30	12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	【定員制 50名】	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】	13:00-13:30 Group Fight30 竹之下 礼子		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	【定員制 40名】			13:30
14:00		13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生		クロール・背泳ぎ(入門) 13:35~13:55	14:00
14:30		【有料スクール】		スイムトレーニング入門 14:00~14:20	14:30
15:00	【定員制 26名】	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	【定員 8名】	キッズスイミング 14:45~20:00	15:00
15:30	15:15-15:45 エンジョイエアロ 工藤 哲也		15:20-16:05 マシンピラティス Wasit45 Ami		15:30
16:00	【定員制 26名】	16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール)	【定員 8名】		16:00
16:30	16:00-16:45 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也		16:25-17:10 マシンピラティス Total Basic45 Ami		16:30
17:00		17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール)			17:00
17:30	【定員制 26名】				17:30
18:00	17:30-18:30 【VR】 Group Centergy60	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定			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・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。		<p>■ ピン色のプログラム 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>		20:00