

2026年8月11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	■マシンジム 9 : 30 OPEN				9:30
10:00	【定員制 40名】 9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA45 (45分クラス) 宮澤 好幸	【定員 8名】 10:15-11:00 マシンピラティス Hip&Legs Mayumi	ゆつくり歩行 30v r 9 : 50～10 : 20 青木	10:00
10:30	【定員制 40名】 10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast30 小松 明日美	【定員 8名】 11:20-12:05 マシンピラティス Total Basic Mayumi	ベビースクール 10 : 45～11 : 45	10:30
11:00	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳45 大谷 なおみ	【定員制 60名】 12:05-12:50 Group Centergy45 小松 明日美	【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 Erika	アクアアドバンス45 12 : 10～12 : 55 早川 陽佑	11:00
11:30	【定員制 40名】 13:05-13:50 【VR】 Group Centergy45	【定員制 50名】 13:05-13:50 Group Groove45 竹之下礼子	【定員 12名】 16:00-16:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	スイムスクール 13 : 00～14 : 00 初級:青木 中上級:竹辺	11:30
12:00	【定員制 40名】 14:05-14:50 【VR】 Group Blast45	【定員制 50名】 14:40-15:25 バレエバーレッスン45 高井 景介	【定員 12名】 17:10-17:55 ホットヨーガ ベーシック45 TOMO	キッズスイミング振替レッスン 14 : 00～14 : 45。	12:00
12:30	【定員制 40名】 16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)	【定員制 50名】 15:45-16:30 バレエ 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)	キッズスイミング 14 : 45～20 : 00 ※当日のコース帯確認下さい。	12:30
13:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		13:00
13:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		13:30
14:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		14:00
14:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		14:30
15:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		15:00
15:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		15:30
16:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		16:00
16:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		16:30
17:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		17:00
17:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		17:30
18:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		18:00
18:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		18:30
19:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		19:00
19:30	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		19:30
20:00	【定員制 40名】 18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)	【定員制 50名】 16 : 40-17 : 40 バレエ スクール 高井 景介	【定員 12名】 17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)		20:00
【営業時間 9:30～20:00】 通常会員 【マシンジム・19:50 CLOSE】 【プール : 19:30 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		

2026年8月13日（木）
特別短縮営業
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 40名】 10:00-10:45 フラメンコ 石田 アリサ	【定員制 60名】 9:55-10:40 ヴォーカリズム Ami	【定員 8名】 10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako	保育園レッスン 9:30~12:30 当日のコース帯を確認ください。	10:00
10:30					10:30
11:00		【定員制 60名】 11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美	【定員 8名】 11:20-12:05 マシンピラティス Waist45 Mako		11:00
11:30					11:30
12:00	【定員制 40名】 12:15-13:00 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	【定員制 50名】 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	【定員 8名】 12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 Erika		12:00
12:30				すっきり肩腰膝 12:35~12:55	12:30
13:00	【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ~HIP HOP~ SAKURA	【定員制 50名】 13:05-13:50 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵		スイムスクール 13:00~14:00 初級:青木 中上級:川崎 マスターズ:塚本	13:00
13:30					13:30
14:00		【定員制 60名】 14:15-15:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ		リボーンズスイム 14:00~15:00 青木	14:00
14:30					14:30
15:00		【定員制 60名】 15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ	【定員 12名】	キッズスイミング 15:00~20:00 ※当日のコース帯を確認下さい	15:00
15:30					15:30
16:00			16:00-16:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝		16:00
16:30	16:30-17:15 【VR】 Group Groove45		【定員 12名】		16:30
17:00			17:15-18:00 ホットヨーガ ベーシック45 房枝		17:00
17:30	17:30-18:15 【VR】 Group Blast45				17:30
18:00					18:00
18:30	18:30-19:15 【VR】 Group Fight45				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 19:50 CLOSE】 【プール 19:30 CLOSE】 20:00完全チェックアウトとなります		■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