

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 : 3 0 O P E N				9:30
	【定員制 40名】	【定員制 60名】	【定員 8名】	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	10:00-10:45 フラメンコ 石田 アリサ	9 : 55-10 : 40 ヴォーカリズム Ami	10:00-10:45 マシンピラティス Total Advance45 Mako		10:00
10:30					10:30
11:00		【定員制 60名】	【定員 8名】		11:00
11:30		11:00-11:45 フラダンス 野畑 哉美	11 : 20-12 : 05 マシンピラティス Waist45 Mako		11:30
12:00	【定員制 40名】	【定員制 50名】	【定員 8名】		12:00
12:30	12:15-13:00 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	【定員 8名】		12:30
13:00	【定員制 26名】	【定員制 50名】	12:30-13:15 マシンピラティス Back & Arms45 Erika	すっきり肩腰膝 12 : 35～12 : 55	13:00
13:30	13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA	13:05-13:50 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵			13:30
14:00		【定員制 60名】			14:00
14:30		14:15-15:00 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ			14:30
15:00		【定員制 60名】			15:00
15:30		15:15-16:00 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ	【定員 12名】		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	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	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