

2026年9月22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	
	【定員制 26名】		【定員制 60名】	【定員 8名】	無料イベント予定 10:00～10:30 ※詳細は決まり次第		
10:00	祝日限定 9:50-10:35 棒エクササイズ ～転倒予防・身体機能改善・ 健康寿命延伸プログラム 山田 多佳子	伊勢神宮 式年遷宮の『ひのきのエクササイズ専用棒』 を使い、筋膜リリース・足底足指の足趾把持力向上・ 転ばない体造り・アイソメトリックトレーニング及び ストレッチングなど実施 ※素足or5本指ソックスでご参加ください (シューズ不要)	9:55-10:40 ZUMBA45 (45分クラス) 宮澤 好幸	10:15-11:00 マシンピラティス Hip&Legs Ami		10:00	
10:30	【定員制 26名】						10:30
11:00	祝日限定 10:50-11:35 棒エクササイズ ～転倒予防・身体機能改善・ 健康寿命延伸プログラム 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 Ami	ベビースクール 10:45～11:45		11:00
11:30							11:30
12:00	【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	12:00	
12:30	【定員制 20名】 祝日限定 13:00-13:45 ストレッチボール&ウェープリング 延井 祥		【定員制 50名】 13:05-13:50 Group Groove45 竹之下礼子		スイムスクール 13:00～14:00 初級:青木 中上級:竹辺	12:30	
13:00							13:00
13:30						13:30	
14:00						14:00	
14:30			【定員制 50名】 14:40-15:25 バレエバーレसन45 高井 景介			14:30	
15:00					キッズスイミング 14:45～20:00 ※当日のコース帯確認下さい。	15:00	
15:30			【定員制 50名】 15:45-16:30 バレエ 高井 景介	【定員 12名】 16:00-16:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO		15:30	
16:00	16:00-17:00 メガロスマライク (キッズスクール)		【有料スクール】			16:00	
16:30			16:40-17:40 バレエ スクール 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		16:30	
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)					17:00	
17:30			【定員制 35名】 祝日限定 18:15-18:45 TOBIPPA30 小山・相馬			17:30	
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール)					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】 【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 ■ ホットヨーガ ルフレ会員の方が対象となるクラス ■ マシンピラティス ルフレ会員の方が対象となるクラス		20:00	

2026年9月23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 : 3 0 O P E N				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 ベビーミライク (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					11:30
12:00	【定員制 40名】	【定員制 50名】	【定員 12名】	メガマス直前練習会 11 : 30～12 : 00 ※メガマス参加者のみ	12:00
12:30	12:10-12:55 パワーヨーガ45 TOMO	12:00-12:45 Group Power45 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 40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 トラディショナルヨーガ45 TOMO	13 : 00-13 : 30 Group Fight30 竹之下 礼子	【定員 12名】		13:30
14:00		【定員制 40名】	13 : 15-14 : 00 Gaze45 ～美脚～ 【常温】 Ami	片岡水泳入門 13 : 30～14 : 00 ※泳げない方～泳げるまで	14:00
14:30		13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生		宮澤クロール塾 14 : 00～14 : 45 ※泳げない方～泳げる方まで	14:30
15:00	14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	【有料スクール】	【定員 12名】 14:20-15:05 マットピラティス 【中温】 infinity flow Ami		15:00
15:30		14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生			15:30
16:00	【定員制 26名】 16:00-16:30 エンジョイエアロ 工藤 哲也				16:00
16:30	【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)			16:30
17:00	16:45-17:30 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也		【定員 8名】 17:00-17:45 マシンピラティス Total Advance45 Mayumi	キッズスイミング 14 : 45～20 : 00	17:00
17:30		17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール)	【定員 8名】		17:30
18:00			18:05-18:50 マシンピラティス Total Basic45 Mayumi		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・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 ■ ホットヨーガ ルフレ会員の方が対象となるクラス ■ マシンピラティス ルフレ会員の方が対象となるクラス		20:00