

2026年11月3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】	すっきり膝・腰・肩 10：00～10：20		
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・ 転ばない体作り・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 マシンビラティス Total Basic 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】 11:00-11:30 Group Blast30 小松 明日美	【定員 8名】	ヘビースクール 10：45～11：45		11:00
11:30			11:20-12:05 マシンビラティス Waist Ami			11:30	
12:00	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳45 大谷 なおみ		11:50-12:35 Group Centergy45 小松 明日美			12:00	
12:30			【定員制 40名】 12:50-13:35 アドバンスステップ45 石河 知可子		アクアアドバンス45 12：10～12：55 早川 陽佑	12:30	
13:00	【定員制 20名】 13:00-13:30 ストレッチボール＆ウェーブリング 延井 祥				成人スイムスクール 13：00 ～ 14：00	13:00	
13:30			【定員制 50名】 13:50-14:10 Group Groove30 竹之下 礼子			13:30	
14:00	【シニア健康教室】 【外部向けプログラム】		【定員制 50名】 14:40-15:25 バレエバーレッスン45 高井 景介		宮澤塾 背泳ぎ 14:05-14:45	14:00	
14:30					キッズスイミング 14：45～20：00 ※当日のコース帯確認下さい。	14:30	
15:00			【定員制 50名】 15:40-16:25 バレエ 高井 景介	【定員 8名】		15:00	
15:30				16:15-17:00 マシンビラティス TOTAL BASIC 45 Eba		15:30	
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール)		【有料スクール】 16：35-17：35 バレエ スクール 高井 景介	【定員 8名】		16:00	
16:30				17:15-18:00 マシンビラティス Hip&Legs 45 Eba		16:30	
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール)			【定員 8名】		17:00	
17:30			【定員制 50名】 祝日限定 18:30-19:15 Group Fight45 飯嶋雄 with 相馬重泰・清水大樹	18:15-19:00 マシンビラティス TOTAL ADVANCE 45 Eba		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 ■ マシンビラティス ルフレ会員の方が対象となるクラス ■ 祝日限定プログラム		20:00	