

2026年1月3日 (土)

短縮営業

スタジオ・ルフレプログラム

	スタジオA	スタジオB	ルフレスタジオ	
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		10:00
10:30		【定員 26名】	【定員 8名】	10:30
11:00	11:00-11:45 [VR] Group Centergy	11:00-11:45 ZUMBA® (45分クラス) 木村 真由美	11:05-11:50 マシンピラティス Waist45 Ami	11:00
11:30	【定員 26名】		【定員 8名】	11:30
12:00	12:00-12:45 [VR] Group Groove	【定員制 50名】		12:00
12:30	【定員 26名】	12:40-13:25 ピューティーフローピラティス 45 石河 知可子	12:25-13:10 マシンピラティス Total Basic45 Ami	12:30
13:00	13:00-13:45 [VR] Group Blast	【定員制 50名】		13:00
13:30	【定員 26名】	13:45-14:15 バーニングエアロ30 石河 知可子		13:30
14:00	14:00-14:45 [VR] Group Fight	【定員制 40名】		14:00
14:30		14:30-15:15 バーニングステップ45 石河 知可子		14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30			【定員 12名】	16:30
17:00			16:30-17:15 ホットヨガリセット 冷え・むくみ45 房枝	17:00
17:30		【定員制 50名】		17:30
18:00		17:30-18:00 Group Power 30 RYUJI	【定員 12名】	18:00
18:30		【定員制 50名】	18:00-18:45 ホットヨガ ベーシック45 房枝	18:30
19:00		18:15-19:00 Group Fight 45 RYUJI		19:00
19:30		【定員制 50名】		19:30
20:00		19:15-20:00 Group Groove 45 RYUJI		20:00
21:00		【営業時間 9:30~21:00】 通常会員【マシンジム：20:50 CLOSE/施設：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。		21:00