

2026年3月20日（金祝）

祝日営業

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	プール	
9:30	■マシンジム 9 : 30 OPEN				9:30
10:00		【定員制 60名】 9:50-10:30 やすらぎヨーガ 宮本 知子		10:05~10:35 アクアダンス30 坂口 典子 3〜4コース使用	10:00
10:30	【定員制 26名】 10:40-11:10 Group Fight30 竹之下 礼子	【定員制 50名】 10:45-11:25 エンジョイエアロ 宮本 知子	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝		10:30
11:00	【定員 40名】 11:30-12:00 Group Centergy 30 竹之下 礼子		【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベーシック45 宮本 知子		11:00
11:30					11:30
12:00	【定員制 26名】 12:15-13:00 フリースタイルNEXT 〜HIP HOP〜 かず	【定員制 60名】 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里			12:00
12:30					12:30
13:00	【有料スクール】 13:15-14:15 フリースタイルイベント 〜HIP HOP〜 かず		【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 加鹿りえ子	マスタートークル (有料登録制) 13 : 00〜14 : 00 3コース使用	13:00
13:30					13:30
14:00	【定員制 40名】 14:30-15:15 ヒーリングアロマヨーガ 吉田 静枝	【定員制 60名】 14:25-15:10 ZUMBA®(45分クラス) 浅野 智子	【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 加鹿りえ子		14:00
14:30					14:30
15:00		【有料スクール】 15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子			15:00
15:30					15:30
16:00	16:00-17:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生				16:00
16:30					16:30
17:00	17:00-18:00 メガロスミライク (キッズスクール) 3歳〜1年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳〜小学生	【定員 8名】 17:30-18:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		17:00
17:30					17:30
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生〜中学生			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 施設 : 19:50 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		20:00