

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			10:00
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 ホットヨガベーシック45 宮本 知子		11:00
11:30		12:15-13:00 フリースタイルNEXT ～HIP HOP～ かず	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 西村 知里		11:30
12:00	【定員制 26名】	【定員制 60名】			12:00
12:30			【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		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】 14:25-15:10 ZUMBA@(45分クラス) 浅野 智子	マスターズサークル (有料登録制) 13:00～14:00 3コース使用	13:00
13:30			【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩ごり45 加鹿りえ子		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				14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	16:00-17:00 メガロスマライク (キッズスクール) 3歳～1年生	15:30-16:30 ジャズダンススクール 浅野 智子			16:00
16:30					16:30
17:00	17:00-18:00 メガロスマライク (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】		17:00
17:30			17:30-18:15 マシンピラティス Total Basic45 Kana		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