

2026年4月29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 9:30 OPEN				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		10:00
10:30					10:30
11:00		【定員制 60名】 11:00-11:45 健美操 志田 香織	【定員 12名】 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 30名】 12:10-12:55 ボディデザインピラティス 大山 幸子	【定員制 50名】 12:00-12:45 Group Power 45 竹之下 礼子	【定員 12名】 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	12:00
12:30					12:30
13:00	【定員制 30名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子	【定員制 50名】 13:00-13:30 Group Fight30 竹之下 礼子		アクアシェイプ30 12:45~13:15 中桐 桃代	13:00
13:30		【定員制 40名】 13:45-14:30 ジャズダンス STAGE 五十嵐 奈生	【定員 8名】 14:10-14:55 マシンピラティス Wasit45 Ami		13:30
14:00					14:00
14:30		【有料スクール】 14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生	【定員 8名】 15:20-16:05 マシンピラティス Total Basic45 Ami		14:30
15:00	【定員制 26名】 15:15-15:45 エンジョイエアロ 工藤 哲也				15:00
15:30					15:30
16:00	【定員制 26名】 16:00-16:45 ZUMBA®(45分クラス) 工藤 哲也				16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	<p>【営業時間 9:30~20:00】 通常会員【マシンジム・プール：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。</p>		<p>■ 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</p> <p>■ ホットヨーガ ルフレ会員の方が対象となる クラスです</p> <p>■ 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</p>		20:00