

2025. 10

MEGALOS

メガロス鷺沼

night

groove

POWER

CENTERGY

BLAST

ZUMBA

RHYTHM

aroma

ZUMBA

■休館日

毎週火曜日、夏期、年末年始

	月曜日				水曜日				木曜日				
9:00	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30~				9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		【有料制】 10:00-11:00 REBORN'S SWIM 担当 栗栖	【定員制 43名】	【定員制 35名】		【定員 60名】	【定員制 43名】	【定員制 35名】		【定員 60名】	10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ (ZUM)		10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香	10:30-11:15 フラダンス 紗綾		11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき	10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	10:40-11:20 スタイルアップヨガ		【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員 60名】	【定員制 43名】			【ルフレ会員限定 先着8名】	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフルローピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		11:00-11:30 ボルドブラ 早川嘉一郎	11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	11:00-11:45 ホットヨーガ ベージュック45 (ZUM)	11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【定員制 35名】	11:30-12:00 メガダンス 紗綾		11:30
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】	11:40-12:00 猫背改善ピラティス		【定員制 50名】	【定員制 30名】		12:00-12:25 早泳ぎ・10分ヨガ (A・B) キャスト	【定員制 43名】	【定員制 30名】		【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00
12:30	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	12:25-12:55 Reformer Pilates (Stretch Flow)00 後藤千明		【有料制】 13:00-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	12:30-13:30 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉	13:15-14:00 ホットヨーガ ベージュック45 田中真紀	12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	14:05-14:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿閉裕奈	13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	12:30
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 43名】	【無料 登録制 定員20名】		13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	14:00-14:25 クロール・背泳ぎ (応用) キャスト	13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	13:25-14:10 Group Groove 後藤千明	13:30-14:15 ホットヨーガ アドバンス45 Mari		13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	13:50-14:20 ウォーキングサークル キャスト	14:30-15:00 アクアアドバンス30 田中ひとみ	14:30-15:00 アクアアドバンス30 田中ひとみ	14:45-15:15 ウォーカリズム 後ひろみ	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			13:30
14:00	14:10-15:10 REBORN'S FIT 【有料制: 定員15名】	14:30-15:00 歌ってmove キャスト	【台帳予約 先着8名】	【有料・予約制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	14:30-15:15 リトモス 長沼洋子	14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀	15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ	15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ	15:30-16:00 ハモニズム 後ひろみ	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	14:00
14:30	【定員制 35名】			【有料制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (小学3年生〜中学1年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		16:30-17:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	16:30-17:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	15:30
16:00	16:20-17:20 キッズエアダンス (年中〜小学3年生) 担当: 菅紫乃	16:30-17:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)		【無料 登録制 定員20名】	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	16:00
16:30	16:20-17:20 キッズエアダンス (年中〜小学3年生) 担当: 菅紫乃	16:30-17:30 ミライクススクール キッズ (3歳・小学1年生)		【無料 登録制 定員20名】	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	16:30
17:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生〜6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)		【無料 登録制 定員20名】	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	17:00
17:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生〜6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)		【無料 登録制 定員20名】	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	17:30
18:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生〜6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)		【無料 登録制 定員20名】	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	18:00
18:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生〜6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)		【無料 登録制 定員20名】	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	18:30
19:00	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生〜6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)		【無料 登録制 定員20名】	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	19:00
19:30	17:25-18:25 キッズエアダンス (小学3年生〜6年生) 担当: 菅紫乃	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)		【無料 登録制 定員20名】	17:30-18:30 ミライクススクール ジュニア (年長〜小学3年生)	18:30-19:00 ランニングサークル キャスト	19:00-19:30 ランニングサークル キャスト	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	19:30
20:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【定員制 12名】	【無料 登録制 定員20名】	19:30-19:50 VOLTBX 中村武尊	19:50-20:40 GroupBlast 稲田真俊	19:30-20:15 ホットヨーガ ベージュック45 阿久津幸子	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	20:00
20:30	20:30-21:00 TODI PPA 後藤千明	20:30-21:00 VOLTBX 山川航平	【定員制 33名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:10-20:40 VOLTBX 中村武尊	20:10-20:40 VOLTBX 中村武尊	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	20:30
21:00	20:30-21:00 TODI PPA 後藤千明	20:30-21:00 VOLTBX 山川航平	【定員制 33名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:10-20:40 VOLTBX 中村武尊	20:10-20:40 VOLTBX 中村武尊	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	21:00
21:30	21:20-22:00 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	21:30
22:00	21:20-22:00 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	22:00
22:30	21:20-22:00 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真俊	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	21:30-22:30 オンラインスイムレッスン 通称に内容、担当者が異なります。 詳細はPに添付しております。 オンラインスイムスクールをご要下さい	22:30
23:00	全会員種別 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00

※プールエリア 9/15〜再開します。



☞のQRコードからWEB予約システムにアクセス頂きます。
すべてのレッスンをWEB予約制に変更とさせていただきます。※(映像レッスンは除く)

金曜日					土曜日					スタジオA		スタジオB		ホットヨーガ		プール				
					スタジオA		スタジオB		ホットヨーガ		プール									
9:00	スタジオA		スタジオB		ホットヨーガ		プール										プールエリア 9/15～再開			
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～					プールエリア 9/15～再開														
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子		【定員制 30名】				【有料制】 道 無料 REBORNS SMIL 水中サークル		8:15-9:15 キッズチア (小学3年生～6年生) 9:20-10:20 キッズチア (小学1年生～3年生) 担当: 石井 恵 10:25-11:25 キッズチア (年長～年長) 担当: 代田陽子		8:15-9:15 キッズ空手 (4歳以上) 担当: 平林宏太		レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～		プールエリア 9/15～再開					
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子		10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI				【定員制 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ		11:15-12:00 ホットヨーガ ベーンシク45 MISAKI		10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari		【定員制 43名】		10:20-11:20 ミライクスー クル キッ (3歳～小学0年生)		休憩			
11:00	【定員制 50名】				【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ		【定員制 50名】 11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美		【定員制 35名】 11:45-12:30 カーディオラテン中級 阿久津幸子		【台帳予約 先着8名】 10:40-11:20 スタイルアップヨガ		【ルフレ会員限定 先着8名】		休憩			
11:30	11:20-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小山江里子		【ルフレ会員限定 先着10名】 11:30-12:15 Reformer Pilates [TOTAL BASI[C45] 阿閉伶奈		【定員制 30名】		12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀		【定員制 40名】		13:05-13:45 やさしいピラティス 飯島美紀		13:00-14:15 ホットヨーガ ベーンシク45 阿久津幸子		13:40-14:25 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 福島波奈		13:00-14:00 スイムスクール 中上級 小正			
12:00			【ルフレ会員限定 先着10名】		【ルフレ会員限定 先着8名】		13:00-13:45 ホットヨーガ ベーンシク45 林浩子		14:05-14:35 スイムトレーニング30 キャスト		14:10-14:40 T08IPPA 飯島美紀		14:45-15:10 簡単ストレッチ		14:45-15:30 Reformer Pilates [TOTAL BASI[C45] 福島波奈		14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦			
12:30			【ルフレ会員限定 先着10名】		【ルフレ会員限定 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制: 定員15名】		12:35-13:20 Reformer Pilates [TOTAL BASI[C45] 阿閉伶奈		13:00-13:45 ホットヨーガ ベーンシク45 林浩子		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
13:30	【定員制 50名】		【定員制 30名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
14:00	【定員制 50名】		【定員制 30名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
14:30	14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦		14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
15:00			【定員制 30名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
15:30	15:30-16:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
16:00			【台帳予約 先着8名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
16:30	16:30-17:30 ミライクスー クル ニ (年長～小学3年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
17:00			【台帳予約 先着8名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
17:30	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)		17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
18:00			【台帳予約 先着8名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
18:30			【台帳予約 先着8名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
19:00	【定員制 43名】		【定員制 12名】		【台帳予約 先着8名】		14:00-14:45 トラディショナルヨーガ 林浩子		15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		15:20-15:40 女性ののためのストレッチ・骨盤矯正 量		16:00-16:30 優しいストレッチ		16:30-17:30 ミライクスー クル キッ (3歳～小学1年生)		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当: 加藤清志			
19:30	19:30-20:15 リトモス AKKO		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		【ルフレ会員限定 12名】		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏		19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏			
20:00	【定員制 50名】		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏		【ルフレ会員限定 12名】		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏		20:10-20:40 VOLTB0X 中村吉宏			
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN		20:30-21:00 やさしいリリーススタイル SHIN			
21:00	【有料制要予約】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】		【予約不要 先着35名】			
21:30	21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN		21:15-22:15 ハウダダンススクール SHIN			
22:00			21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください		21:30-22:30 オンラインライブレッスン 選抜に内容、担当者が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスケジュールをご覧ください			
22:30																				
23:00	レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00					レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00					レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00					レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				

※プールエリア 9/15～再開します。