

11月3日 (月・祝)特別スケジュール

	2階スタジオA	3階スタジオB	ホットヨーガ	プール	
9:00					9:00
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】			10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックストレッチ 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		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 60名】	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】 11:40-12:00 猫背改善ピラティス	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:30
12:00	【定員制 50名】			11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	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 Flow30】 後藤千明			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】		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
14:00				【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	14:00
14:30	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	【定員制 35名】 14:30-15:00 歌ってmove キャスト	【台帳予約 先着8名】		14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【台帳予約 先着8名】		15:30
16:00			16:00-16:30 優しいストレッチ		16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中～小学3年生) 担当：菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【ルフレ会員限定 先着 8 名】		16:30
17:00			17:30-18:15 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香		17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	■マシンジム／プール 19:50 CLOSE				19:30
20:00	レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00				20:00

11月24日 (月・祝)特別スケジュール

	2階スタジオA	3階スタジオB	ホットヨーガ	プール	
9:00					9:00
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】			10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックストレッチ 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		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 60名】	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】 11:40-12:00 猫背改善ピラティス	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:30
12:00	【定員制 50名】			11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	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 Flow30】 後藤千明			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】		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
14:00				【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	14:00
14:30	14:10-15:10 REBORNS 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】		14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【台帳予約 先着8名】		15:30
16:00			16:00-16:30 優しいストレッチ		16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中～小学3年生) 担当：菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)			16:30
17:00			【ルフレ会員限定 先着 8 名】		17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:15 ホットヨーガ ページック45 田中江里香		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	■マシンジム／プール 19:50 CLOSE				19:30
20:00	レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00				20:00