## 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~					
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			10:00	
10:30	10:15-11:00 Z U M B A	10:10-10:55 ペ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	小山江里子	【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	【定員制 50名】 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 【定員 60名】	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	「ルフレ会員限定 先着10名】 IZ.23+12.33 Reformer Pilates 【Stretch Flow30】			12:30	
13:00	Mari 【定員制 40名】	<b>经</b> 蔝 <b>工</b> 明	【ルフレ会員限定 先着8名】		13:00	
13:30	13:15-13:55 やさいピラティス 飯島美紀	【定員制 35名】 13:25-14:10 Group Groove	13:30-14:15 ホットヨーガ アドバンス45		13:30	
14:00	以历大心	後藤千明	Mari	【有料制】 13:30-14:30	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	【台帳予約 先着8名】	スイムスクール 初中級 佐藤	14:30	
15:00		歌ってmove キャスト	15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		15:00	
15:30	【定員制 43名】 15:25-16:10				15:30	
16:00	リトモス 鈴木宏堯 	15:30-16:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【台帳予約 先着8名】 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				16:30	
17:00	(年中~小学3年生) 担当: 菅紫乃	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ (3歳~小学1年生)	【ルフレ会員限定 先着8名】 17:30-18:15 ホットヨーガ		17:00	
17:30	17:25-18:25		ボクトコーガ ベーシック45 田中江里香		17:30	
18:00	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 ミライクスクール ジュニア (年長~小学3年生)			18:00	
18:30					18:30	
19:00					19:00	
19:30	■マシンジム/プール 19:50 CLOSE					
20:00	■マシンシム/ フール 19:50 CLOSE レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト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	±21 - 17	プール			
	2 陷入ダンバA	3 陷入ダンパロ	ホットヨーガ	ノール			
9:00					9:00		
9:30							
		122 235 13					
10:00		<b>5</b>			10:00		
	【定員制 50名】	【定員制 30名】					
10:30	10:15-11:00	10:10-10:55	【台帳予約 先着8名】		10:30		
	ZUMBA	ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子			20.00		
11:00	小山江里子		10:40-11:20 スタイルアップヨガ		11:00		
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	【定員 60名】	11:00		
	11.15.12.00	11:10-11:55	【台帳予約 先着8名】	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30			
11:30	11:15-12:00 ZUMBA	ビューティフローピラティス	11:40-12:00	飯島美紀	11:30		
	小山江里子	遠藤孝子	猫背改善ピラティス	【定員 60名】			
12:00				11:50-12:20 アクアダンス30	12:00		
	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着10名】		飯島美紀			
12:30	12:20-13:05	Reformer Pilates			12:30		
	トラディショナルヨーガ	[Stretch Flow30]					
13:00	Mari	<u> </u>			13:00		
	【定員制 40名】		【ルフレ会員限定 先着8名】				
13:30	13:15-13:55	【定員制 35名】	13:30-14:15		13:30		
25.50	やさしいピラティス	13:25-14:10	ホットヨーガ		15.50		
14:00	飯島美紀	Group Groove 後藤千明	アドバンス45 Mari	F-F- Wal thirt	14.00		
14:00		1200 1 -73	. 10.11	【有料制】 13:30-14:30	14:00		
	14:10-15:10	【定員制 35名】		スイムスクール			
14:30	REBORNS FIT	14:30-15:00		初中級佐藤	14:30		
	【有料制:定員15名】	歌ってmove	【台帳予約 先着8名】				
15:00		キャスト	15:00-15:30		15:00		
	【定員制 43名】		姿勢改善ピラティス				
15:30	15.25 16.10				15:30		
	15:25-16:10 リトモス	15:30-16:30	【台帳予約 先着8名】				
16:00	鈴木宏堯	ミライクスクール キッズ	16:00-16:30		16:00		
		(3歳~小学1年生)	優しいストレッチ				
16:30	46.00.47.00				16:30		
	16:20-17:20 キッズチアダンス						
17:00	(年中~小学3年生)	16:30-17:30 ミライクスクール キッズ			17:00		
	担当:菅紫乃	(3歳~小学1年生)					
17:30			【ルフレ会員限定 先着8名】		17:30		
17.30	17:25-18:25		17:30-18:15		17.30		
40.00	キッズチアダンス	17:30-18:30	ホットヨーガ ベーシック45		40.00		
18:00	(小学3年生~6年生) 担当:菅紫乃	ミライクスクール ジュニア (年長〜小学3年生)	田中江里香		18:00		
18:30					18:30		
19:00					19:00		
19:30					19:30		
	■マシンジム/プール 19:50 CLOSE						
20:00	Dグログログログログログログログログログログログログログログログログログログロ						
<u> </u>							