



金曜日

9:00

スタジオA

スタジオB

ホットヨーガ

プール

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】
9:50-10:20
ZUMB A
小山江里子

【定員制 30名】
10:15-11:00
トラディショナルヨーガ
MISAKI

10:30

【定員制 50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【ルフレ会員限定 先着10名】
11:30-12:15
Reformer Pilates
【TOTAL BASIC45】
阿閉怜奈

11:00

【定員制 50名】
11:20-12:05
アドバンスエアロ
(中上級クラス)

【ルフレ会員限定 先着8名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
【TOTAL BASIC45】
阿閉怜奈

11:30

【定員制 50名】
12:05-12:40
トラディショナルヨーガ
林浩子

【定員制 30名】
14:10-14:55
トラディショナルヨーガ
林浩子

12:00

【定員制 50名】
12:45-13:45
REBORN FIT
【有料制: 定員15名】

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentery45
都築紀彦

12:30

【定員制 50名】
14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentery45
都築紀彦

13:00

【定員制 50名】
15:00-15:55
GroupCentery45
都築紀彦

【定員制 30名】
16:30-17:30
ミライクスール
ジュニア
(年長～小学3年生)

13:30

【定員制 50名】
16:30-17:30
ミライクスール
ジュニア
(年長～小学3年生)

【定員制 30名】
17:30-18:30
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

14:00

【定員制 50名】
17:30-18:30
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 30名】
18:30-19:50
体幹フロー30

14:30

【定員制 50名】
18:30-19:50
体幹フロー30

【定員制 30名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

15:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

15:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

16:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

16:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

17:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

17:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

18:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

18:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

19:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

19:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

20:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

20:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

21:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

21:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

22:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

22:30

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

23:00

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいアスリート
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

土曜日

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美紀

【定員制 50名】
15:15-16:00
ZUMBA
八重樫ゆかり

【定員制 25名】
16:00-16:20
ボールデンス20
キャスト

【定員制 43名】
16:20-16:40
キャスト

【女性限定 定員制43名】
17:25-17:40
infinity flow～インフィニティフロー～

【定員制 12名】
16:50-17:10
VOLTBOX 中村武尊

【定員制 12名】
17:30-18:00
VOLTBOX 中村武尊

8:15-9:15
ミライクラン
(小学3年生～中学1年生)

9:15-10:15
ミライクスール
キッズ
(3歳～小学1年生)

10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 43名】
10:35-11:05
トラディショナルヨーガ
Mari

【定員制 30名】
11:30-12:15
GroupPower
都築紀彦

【定員制 50名】
12:30-13:15
GroupFight
都築紀彦

【定員制 40名】
13:30-14:00
GroupBlast
都築紀彦

【女性限定 定員制40名】
14:15-15:00
Gaze ～美尻マシマシメイク～
飯島美