

1月3日 (土祝)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					10:00
10:30		【定員制 35名】 10:45-11:15 カーディオダンス中級 阿久津幸子			10:30
11:00		【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオラテン中級 阿久津幸子			11:00
11:30		【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオラテン中級 阿久津幸子			11:30
12:00		【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀			12:00
12:30		【定員制 30名】 12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀			12:30
13:00		【定員制 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉			13:00
13:30		【定員制 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉			13:30
14:00		【定員制 30名】 14:05-14:45 やさしいピラティス 飯島美紀			14:00
14:30		【定員制 30名】 14:05-14:45 やさしいピラティス 飯島美紀			14:30
15:00		【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子			15:00
15:30		【定員制 30名】 15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子			15:30
16:00		【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子			16:00
16:30		【定員制 30名】 16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子			16:30
17:00					17:00
17:30					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 レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00			19:30
20:00					20:00

1月12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 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	【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 ピューティフルピラティス 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	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 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	【有料制】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	13:30
14:00					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 マイクスクール 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 マイクスクール 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 マイクスクール ジュニア (年長~小学3年生)	17:30-18:15 ホットヨーガ ベーシック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 レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00			19:30
20:00					20:00