

2026.1

MEGALOS

メガロス鷺沼

fight

group

POWER

CENTERGY

BLAST

ZUMBA

RMX

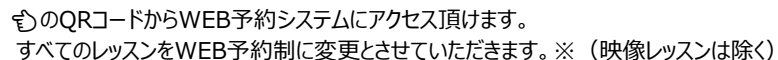
aroma

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～				全会員種別 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】			【定員制 43名】				【定員制 43名】				10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィクストレッチ 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	【定員制 35名】 10:05-10:45 エンジョイアロ izumi			10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【定員制 35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		【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 43名】	10:30-11:15 フラダンス 紗綾	【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 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】 11:40-12:00 編み改修ピラティス		11:00-11:30 ポルドブラ 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 ベシック45 izumi		11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【定員制 35名】 11:30-12:00 マリアダンス 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	休講	11:30
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】			11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	11:45-12:15 太極拳 阿部利香			12:05-12:25 平泳ぎ・バタフライ（入門） キャスト	【定員制 43名】	【定員制 30名】		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		休講	【定員制 50名】	【有料制要予約】			12:15-12:45 マリアダンス 岸川ゆき	12:15-12:45 GroupCentergy 阿部利香	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖		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】		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	【ルフレ会員限定 先着8名】		13:00-13:45 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 50名】	13:00-12:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【ルフレ会員限定 先着3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	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着12名】	13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀		14:00-14:30 ZUMBA 田中江里香	【定員制 50名】	13:20-14:05 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿部利香	【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	13:30
14:00	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】	13:50-14:20 Group Groove 田中江里香		14:30-15:00 アクアアドバンス30 田中江里香	14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【定員制 35名】	14:00-14:30 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	14:00
14:30		15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	15:00-15:30 姿勢改善ピラティス	休講	14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	【定員制 43名】	14:45-15:10 簡単ストレッチ		14:45-15:15 ウォーキング 張ひろみ	14:30-15:15 アドバンスエアロ (中上級クラス) 飯島美紀			14:30
15:00	【定員制 43名】		16:00-16:30 優しいストレッチ	休講	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 40名】	15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ	休講	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)		休講	15:30
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏亮	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)		休講	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			休講	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)		休講	16:30
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	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)		休講	17:30-18:30 ミライラン (小学3年生～中学1年生)			休講				休講	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											休講	17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ランニングサークル キャスト											19:00
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】 19:30-20:10 ピラティス VOLTBOX 山崎麻生		国学院大学 水泳部 コース貸し	【定員制 40名】	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊			【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 43名】 19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	19:30
20:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	20:10-20:40 TOBIPPA キャスト	20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平	使用コース：2コース	19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【混合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員7名 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	20:00-20:45 ホットヨーガ ベシック45 阿久津幸子		20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明		20:00
20:30	20:30-21:00 TOBIPPA キャスト								20:50-21:20 アクアアドバンス30 早川陽佑	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀			20:30
21:00	21:00-21:45 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 オンラインライプレッスン 週毎に内容、担当者が異なります。 詳細はHP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			【定員制 50名】								21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	全会員種別 マンジム・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 マンジム・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 マンジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00



金曜日

スタジオA

スタジオB

ホットヨーガ

プール

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

【定員制 50名】
9:50-10:20
Z U M B 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

【定員制 50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【定員制 50名】
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 BASIC45]
阿閑伶奈

【ルフレ会員限定 先着10名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
[Hip&legs45]
阿閑伶奈
↑プログラム変更

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

【定員制 30名】
14:10-14:55
トラディショナルヨーガ
林浩子

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentergy45
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

土曜日

スタジオA

スタジオB

ホットヨーガ

プール

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

【定員制 50名】
9:50-10:20
Z U M B 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

【定員制 50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【定員制 50名】
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 BASIC45]
阿閑伶奈

【ルフレ会員限定 先着10名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
[Hip&legs45]
阿閑伶奈
↑プログラム変更

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

【定員制 30名】
14:10-14:55
トラディショナルヨーガ
林浩子

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentergy45
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

土曜日

スタジオA

スタジオB

ホットヨーガ

プール

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

【定員制 50名】
9:50-10:20
Z U M B 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

【定員制 50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【定員制 50名】
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 BASIC45]
阿閑伶奈

【ルフレ会員限定 先着10名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
[Hip&legs45]
阿閑伶奈
↑プログラム変更

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

【定員制 30名】
14:10-14:55
トラディショナルヨーガ
林浩子

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentergy45
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

土曜日

スタジオA

スタジオB

ホットヨーガ

プール

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

【定員制 50名】
9:50-10:20
Z U M B 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

【定員制 50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【定員制 50名】
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 BASIC45]
阿閑伶奈

【ルフレ会員限定 先着10名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
[Hip&legs45]
阿閑伶奈
↑プログラム変更

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

【定員制 30名】
14:10-14:55
トラディショナルヨーガ
林浩子

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentergy45
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ルフレ会員限定 先着8名】
13:00-13:45
ホットヨーガ
ベシック45
林浩子

【台帳予約 先着8名】
14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

【台帳予約 先着8名】
15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

【台帳予約 先着8名】
16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

9:45-10:30
第2・4週
【無料】
水中サークル

【定員 60名】
10:55-11:25
アクアダンス
田中ひとみ

【定員 60名】
11:35-12:05
アクアシェパード
田中ひとみ

【有料制】
13:00-14:00
スミズスクール
中上級 小正

14:05-14:35
スイムトレーニング30
キャスト

14:30-15:00
呼吸を深めるとフェイス

15:20-15:40
女性のためのストレッチ・骨盤底筋編

16:00-16:30
優しいストレッチ

【台帳予約 先着8名】
19:00-19:50
体幹フーヨーガ

【定員制 12名】
19:30-19:50
VOLTBOX 中村吉宏

【混合クラス】
20:10-20:40
VOLTBOX 中村吉宏

【予約不要 先着35名】
21:30-22:30
オンラインバレエ
週毎に内容、担当者が異なります。
詳細はHPに掲載しております
オンラインダンススクールもご覧下さい

12:45-13:45
REBORNS FIT
【有料制:定員15名】

14:00-14:45
GroupGroove
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

土曜日

スタジオA

スタジオB

ホットヨーガ

プール

レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～

【定員制 50名】
9:50-10:20
Z U M B 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

【定員制 50名】
10:35-11:05
FITHOP
小山江里子

【定員制 50名】
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 BASIC45]
阿閑伶奈

【ルフレ会員限定 先着10名】
12:35-13:20
Reformer Pilates
[Hip&legs45]
阿閑伶奈
↑プログラム変更

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

【定員制 30名】
14:10-14:55
トラディショナルヨーガ
林浩子

【定員制 30名】
15:10-15:55
GroupCentergy45
都築紀彦

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
(小学3年生～中学1年生)

【定員制 43名】
19:30-20:15
リトモス
AKKO

【定員制 50名】
20:30-21:00
やさしいプー・スタイル
SHIN

【有料制要予約】
21:15-22:15
ハウスダンススクール
SHIN

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

【ルフレ会員限定 先着8名】
11:15-12:00
ホットヨーガ
ベシック45
MISAKI

【ル