

# 2月11日 (水・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 43名】	【定員制 35名】			10:00
10:30	10:00-10:45 トライショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi		【定員 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	10:30
11:00	【定員制 50名】 11:00-11:30 ポルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やさしい太極拳 阿部利香	【ルフレ会員限定 先着】 11:00-11:45 ホットヨーガ ベーシック45 izumi	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドバンス30 早川陽佑	11:00
11:30	【定員制 50名】 11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香			11:30
12:00	【定員制 50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		12:05-12:25 クロール・背泳ぎ（入門）	12:00
12:30	【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着12名】 13:50-14:20 Group Groove (映像レッスン)	【ルフレ会員限定 先着】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	12:30
13:00	【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	【定員制 30名】 14:40-15:25 トライショナルヨーガ 田中真紀		【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	13:00
13:30				【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30	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】 14:45-15:10 簡単ストレッチ		15:30
16:00			【台帳予約 先着8名】 15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ		16:00
16:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)				16:30
17:00					17:00
17:30	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生~中学1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 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

# 2月23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 ビ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 【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 トライショナルヨーガ 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】	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	13:00
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	【台帳予約 先着8名】 15:00-15:30 姿勢改善ピラティス	【有料・予約制】 14:30~15:00 パーソナルレッスン	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	【定員制 33名】				15:00
15:30	15:25-15:55 TOBIPPA 飯島美紀	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】 16:00-16:30 優しいストレッチ		15:30
16:00					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					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)	【ルフレ会員限定 先着8名】 17:30-18:15 ホットヨーガ ベースック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