

2026.3

MEGALOS

メガロス鷺沼

fight

move

POWER

CENTERGY

BLAST

ZUMBA

RMX

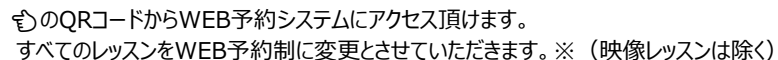
aroma

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】	【台帳予約 先着8名】		【定員制 43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】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	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】	【ルフレ会員限定 先着8名】	10:00
10:30	10:15-11:00 Z U M B A 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子			11:00-11:30 ポドル 早川嘉一郎	10:05-10:45 エンジョイエアロ izumi	10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑		10:30-11:15 フラダンス 紗綾	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30	【定員 60名】	11:00-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:00-11:30 やさい太極拳 阿部利香	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	11:00
11:30	11:15-12:00 Z U M B A 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	11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	11:45-12:15 太極拳 阿部利香		【定員制 30名】	11:10-11:40 アクアアドベンス30 早川陽佑	11:30-12:00 マタダンス 紗綾		11:30-12:00 マタダンス 紗綾
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	【定員 60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	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	13:00-13:45 Z U M B A 八重樫ゆかり	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着3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	【台帳予約 先着8名】		【休館】	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	13:30-14:15 スチームスクール 初中級 佐藤		【定員制 43名】	【有料制要予約】	12:15-12:45 マタダンス 岸川ゆき		12:15-12:45 GroupCentergy 阿部利香
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】	13:05-13:55 やさいピラティス 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着8名】	13:10-13:45 スチームスクール 初中級 佐藤	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着12名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 50名】	13:00-13:45 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	13:00
13:30	13:15-13:55 やさいピラティス 飯島美紀	13:25-14:10 Group Groove 後藤千明	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	14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【定員制 30名】		13:15-14:00 パーソニック45 田中真紀	13:00-13:45 Z U M B A 八重樫ゆかり	13:00-13:45 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき		13:00-13:45 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	【定員制 35名】	16:00-16:30 優しいストレッチ	【台帳予約 先着8名】	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 50名】	14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着3名】	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	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）		18:30-19:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	19:30-19:50 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	【定員制 40名】		14:30-15:00 アクアダンス30 田中真紀	14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり	14:30-15:15 アドバンスエアロ （中上級クラス） 飯島美紀		14:30-15:15 アドバンスエアロ （中上級クラス） 飯島美紀
15:00	【定員制 43名】	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	【台帳予約 先着8名】	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 50名】	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	【ルフレ会員限定 先着3名】	15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏亮	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）		16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】		15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ	15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ		15:30-16:00 ハーモニズム 張ひろみ
16:00	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）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	【台帳予約 先着8名】	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着3名】	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）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃		16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】		16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀		16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
17:00	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）	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	【台帳予約 先着8名】	17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	18:30-19:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	18:30-19:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着3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 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃		17:30-18:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】		18:30-19:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	18:30-19:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	18:30-19:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀		18:30-19:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
18:00	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	19:30-19:50 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	【台帳予約 先着8名】	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	19:30-19:50 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	19:30-19:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	19:30-19:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着3名】	18:00
18:30	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃	19:30-19:50 ミライクラン （小学3年生～6年生） 担当：菅紫乃		18:30-19:30 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	19:30-19:50 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	【定員制 40名】		19:30-19:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	19:30-19:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	19:30-19:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀		19:30-19:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀
19:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	20:15-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【台帳予約 先着8名】	19:30-19:50 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	20:00-20:45 パーソニック45 阿久津幸子	【定員制 40名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	20:00-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香	20:00-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【ルフレ会員限定 先着3名】	19:00
19:30	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	20:15-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香		19:30-19:50 ミライクラン （小学3年生～中学1年生）	20:00-20:45 パーソニック45 阿久津幸子	【定員制 40名】		20:00-20:45 パーソニック45 阿久津幸子	20:00-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香	20:00-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香		20:00-20:45 トラディショナルヨーガ 田中江里香
20:00	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	21:00-21:30 TOBIPPA 後藤千明	【台帳予約 先着8名】	20:30-21:00 VOLTBX 山川航平	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 33名】	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【ルフレ会員限定 先着10名】	20:00
20:30	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	21:00-21:30 TOBIPPA 後藤千明		20:30-21:00 VOLTBX 山川航平	21:00-21:45 GroupFight 山川航平	【定員制 50名】		20:30-21:00 VOLTBX 山川航平	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑		20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑
21:00	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	22:05-22:40 GroupGroove 飯島美紀	【台帳予約 先着8名】	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	22:05-22:40 GroupGroove 飯島美紀	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】	21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	22:05-22:40 GroupGroove 飯島美紀		21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	22:05-22:40 GroupGroove 飯島美紀	【定員制 50名】		21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀		21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀
22:00	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	23:05-23:40 GroupGroove 飯島美紀	【台帳予約 先着8名】	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	23:05-23:40 GroupGroove 飯島美紀	【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	【定員制 43名】	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】	22:00
22:30	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	23:05-23:40 GroupGroove 飯島美紀		22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	23:05-23:40 GroupGroove 飯島美紀	【定員制 50名】		22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀	22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀		22:20-23:05 GroupGroove 飯島美紀
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					土曜日					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	スタジオA		スタジオB		ホットヨーガ		プール				8:15-9:15 ミライクラ (小学3年生～中学1年生)		8:15-9:15 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)				休講	
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～																休講	
10:00	【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		9:45-10:30 第2・4週 【無料】 水中サークル		8:15-9:15 キッズ空手 (4級以上) 担当: 平林宏太		レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9:15-10:15 ミライクススクール キッズ (3歳～小学1年生)		【定員制 30名】 9:45-10:15 シェイヨーガ Mari		休講	
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 F I T H O P 小山江里子		【定員制 30名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ MISAKI		【定員 60名】 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ		9:20-10:20 キッズ空手 (無級～5級) 担当: 平林宏太		【台帳予約 先着8名】		10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari		【定員制 433名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari		10:20-11:20 ミライクススクール キッズ (3歳～小学0年生)		休講	
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエロ (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] 阿間伶奈		【定員 60名】 11:30-12:15 アクアシェパ30 田中ひとみ		10:40-11:20 スタイルアップヨガ		【ルフレ会員限定 先着8名】		11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦		【定員制 30名】 11:30-12:15 バレエ～バレエンス～ 浅見千佳		【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ～バレエンス～ 浅見千佳		休講	
11:30	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエロ (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] 阿間伶奈		【定員 60名】 11:30-12:15 アクアシェパ30 田中ひとみ		11:45-12:30 アドバンスエロ (中上級クラス) 金田久美		【定員制 35名】 11:30-12:00 カーディオダンス中級 岡久津幸子		11:45-12:30 ホットヨーガ ベージュ45 松尾洋一郎		【定員制 30名】 11:30-12:15 GroupPower 都築紀彦		【定員制 24名】 11:30-12:15 バレエ～バレエンス～ 浅見千佳		休講	
12:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエロ (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] 阿間伶奈		【定員 60名】 11:30-12:15 アクアシェパ30 田中ひとみ		12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀		【定員制 30名】 11:45-12:30 カーディオダンス中級 岡久津幸子		12:15-12:45 GroupCentergy 飯島美紀		【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
12:30	【定員制 50名】 12:35-13:20 Reformer Pilates [Hip&legs45] 阿間伶奈		【ルフレ会員限定 先着8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベージュ45 林浩子		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
13:00	12:45-13:45 REBORN'S FIT 【有料制:定員15名】		【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 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
13:30	【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 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
14:00	【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 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
14:30	【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 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
15:00	【定員制 50名】 15:00-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
15:30	15:30-16:30 ミライクススクール キッズ (3歳～小学1年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
16:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
16:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
17:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
17:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
18:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
18:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
19:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
19:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
20:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
20:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
21:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
22:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
22:30	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	
23:00	16:30-17:30 ミライクススクール ジュニア (年長～小学3年生)		【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦		【定員 60名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 30名】 13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		13:00-13:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間伶奈		【定員制 40名】 13:00-14:00 GroupBlast 都築紀彦		【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳		休講	