

3月20日 (金・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】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】			10:00
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子	10:15-11:00 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	10:30
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) 小山江里子	【ルフレ会員限定 定員】 11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 阿閉怜奈	【ルフレ会員限定 定員】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベーシック45 MISAKI	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ	11:00
11:30		【ルフレ会員限定 定員】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip & legs45】 阿閉怜奈			11:30
12:00		↑プログラム変更	【ルフレ会員限定 定員】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベーシック45 林浩子		12:00
12:30	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】			【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 島崎	12:30
13:00		【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子	【台帳予約 先着8名】 14:30-15:00 呼吸を深めるピラティス		13:00
13:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 15:10-15:55 GroupCentergy45 都築紀彦	【台帳予約 先着8名】 15:20-15:40 女性のためのストレッチ・骨		13:30
14:00			【台帳予約 先着8名】 16:00-16:30 優しいストレッチ		14:00
14:30				キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	14:30
15:00	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)			キッズスイミング 16:15-17:15 ジュニア① (最大3コース使用)	15:00
15:30		16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当：加藤清志		キッズスイミング 17:15-18:15 ジュニア② (最大3コース使用)	15:30
16:00					16:00
16:30					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				19:30
20:00	レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00				20:00