

# 5月4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	<b>レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～</b>				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 ベ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 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30	11:30
12:00			11:40-12:00 猫背改善ピラティス	【定員 60名】	12:00
12:30	【定員制 43名】	【定員制 35名】		11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	12:30
13:00	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	12:20-13:05 Group Groove 後藤千明			13:00
13:30	【定員制 40名】		【ルフレ会員限定 定員】		13:30
14:00	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀		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	14:00
14:30	【定員制 43名】	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】		【有料・予約制】 14:30～15:00 パーソナルレッスン	14:30
15:00			【台帳予約 先着8名】		15:00
15:30	【定員制 33名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス	キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30
16:00	15:30-16:00 TOBIPPA 飯島美紀		【台帳予約 先着8名】		16:00
16:30			16:00-16:30 優しいストレッチ	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)	16:30
17:00	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)			17:00
17:30			【ルフレ会員限定 定員】	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)	17:30
18:00	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)	17:30-18:15 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	<b>■マシンジム/プール 19:50 CLOSE</b>				19:30
20:00	<b>レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00</b>				20:00