

# 4月29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	<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 43名】				10:00
10:30	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 定員制8名】 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】	【定員制 30名】			11:30
12:00	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			12:00
12:30	【定員制 50名】	【有料制要予約】			12:30
13:00	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 定員制8名】		13:00
13:30	【定員制 43名】		13:15-14:00 ホットヨーガ ベーシック45 田中真紀		13:30
14:00	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【予約不要 先着15名】 13:45-14:15 Group Blast (映像レッスン)		【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	14:00
14:30	【定員制 43名】	【定員制 30名】		【定員 60名】	14:30
15:00	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	【台帳予約 先着8名】 14:45-15:10 簡単ストレッチ	14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	15:00
15:30	【定員制 40名】		【台帳予約 先着8名】		15:30
16:00	15:35-16:20 GroupBlast 稲田真優		15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ		16:00
16:30					16:30
17:00			【ルフレ会員限定 定員制8名】		17:00
17:30			17:00-17:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子		17:30
18:00			【ルフレ会員限定 定員制8名】		18:00
18:30			18:15-19:00 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子		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