

9月23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】				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	【予約必要 定員制12名】 12:00-13:00 Group Power (映像レッスン) 要予約	【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】 11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎				11:30
12:00	【定員制 50名】	【有料制要予約】		12:05-12:25 平泳ぎ・バタフライ (入門) キャスト	12:00
12:30	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】 13:15-14:00 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】	【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	13:00
13:30	13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【定員制 30名】		【定員 60名】 14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	13:30
14:00	【定員制 43名】				14:00
14:30	14:30-15:15 リトモス 中尾桂子	14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀			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)			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					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)		【ルフレ会員限定 定員制8名】 17:00-17:45 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	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					17:00
17:30	17:30-18:30 ミライラン (小学3年生～中学1年 生)	【ルフレ会員限定 定員制10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜	【ルフレ会員限定 定員制8名】 18:15-19:00 ホットヨーガ ベーシック45 阿久津幸子	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					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	24時間プラン会員様以外 プール利用時間 19:30 / マシンジム 19:50 まで / チェックアウト時間 20:00				19:30
20:00					20:00