



■休館日
毎週火曜日、夏期、年末年始

月曜日					水曜日				木曜日					
	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	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール		
8:00													8:00	
8:30	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～				全会員種別 利用可能時間 9:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～				8:30	
9:00	24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～								24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				9:00	
9:30													9:30	
10:00	【定員制 50名】 10:15-11:00 Z U M B A 小山江里子	【定員制 30名】 10:10-10:55 ベルフィックスストレッチ 遠藤孝子	【ルフレ会員限定 定員制3名】 10:00-10:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 山本友子		【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】 10:05-10:45 エンジャエプロ izumi				【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香			10:00	
10:30														10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ホルドブラ 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:00-11:30 やせん太極拳 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 ベージック45 izumi		10:30-11:15 フラダンス 紗綾		【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき	【ベーススクール 10:30-11:30 (最大3コース使用)】	11:00	
11:30	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 50名】 11:45-12:15 フリースタイルダンス 早川嘉一郎	【定員制 30名】 11:45-12:15 太極拳 阿部利香		11:10-11:40 アクアアドバン30 早川陽佑	【定員制 43名】 11:30-12:00 メガダンス 紗綾	【定員制 30名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香			11:30	
12:00	【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 50名】 12:30-13:15 GroupFight 都築紀彦	【有料制要予約】 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 43名】 12:15-12:45 メガダンス 岸川ゆき	【予約不要 先着15名】 12:15-12:45 Group Centergy (映像レッスン)		【ルフレ会員限定 定員制3名】 13:00-13:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜	【有料スクール】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:00
12:30	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		【定員制 43名】 13:30-14:15 GroupCentergy 都築紀彦	【定員制 30名】 13:45-14:15 Group Fight (映像レッスン)		【予約不要 先着15名】 13:45-14:15 Hot Yoga 田中真紀		13:00-13:45 Z U M B A 八重樫ゆかり	【定員制 30名】 13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	13:00			
13:00	【定員制 40名】		【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:30-14:15 ホットヨーガ アドバン45 Mari				13:15-14:00						【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール マスターズクラス 佐藤	13:00
13:30	13:20-14:00 やせんピラティス 飯島美紀				【定員制 43名】	【定員制 30名】			【定員 60名】 13:50-14:20 アクアシェイプ30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:00-14:30 ZUMBAGOLD 八重樫ゆかり				14:00
14:00	【定員制 43名】				【定員制 43名】	【定員制 30名】			14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	【定員制 50名】 14:45-15:30 ウォーカリスム 張りゆみ				14:00
14:30	14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	14:15-15:15 REBORNS FIT 【有料スクール：定員15名】		【有料・予約制】 14:30-15:00 パーソナルレッスン	14:30-15:15 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								14:30
15:00														15:00
15:30					キッズスイミング 15:15-16:15 キッズ (最大3コース使用)	15:30-16:30 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)				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										【定員制 50名】 15:45-16:15 ハモニズム 張りゆみ				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)			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)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3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)	【定員制 43名】 16:30-17:00 ウェーブストリート30 飯島美紀			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	17:25-18:25 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)			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)	17:30-18:30 ミライクラン (小学3年生～中学1年生)			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)				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							【ルフレ会員限定 定員制10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜							18:00
18:30														18:30
19:00		【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ウォーキングサークル キャスト												19:00
19:30	【定員制 43名】				19:00-21:00 コース貸出し (国学院大学 水泳部) 使用コース：2コース 他3コースは会員様が ご利用いただけます ※うち1コースは歩行コースです									19:30
20:00	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【定員制 12名】 19:50-20:30 (ベージック45) VOLTBOX 山川航平			【定員制 40名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊	【定員制 12名】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベージック45 阿久津幸子	【ルフレ会員限定 定員制8名】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベージック45 阿久津幸子		【有料スクール】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤	【定員制 33名】 19:40-19:55 (ベージック45) TOBIPPA 飯島美紀			【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	20:00
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA 後藤千明	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平			19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優	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		【定員 60名】 20:10-20:40 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 33名】 20:10-20:40 TOBIPPA 飯島美紀	【ルフレ会員限定 定員制10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 後藤千明			20:30
21:00	【定員制 50名】	【予約不要 先着15名】			【定員制 50名】 21:00-21:45 GroupFight 山川航平		【ルフレ会員限定 定員制8名】 21:00-21:45 ホットヨーガ ベージック45 阿久津幸子		【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドバン30 早川陽佑	【定員制 43名】 21:00-21:45 GroupCentergy 飯島美紀	【予約不要 先着12名】		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	21:00
21:30	21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	21:30-22:30 Group Fight (映像レッスン)							21:30-22:15 スイムトレーニング45 キャスト					21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00	24時間プラン会員様を含めた全会員様 プール利用時間 22:30 / マジング 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00				24時間プラン会員様以外 プール利用時間 22:30 / マジング 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00				24時間プラン会員様以外 プール利用時間 22:30 / マジング 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00				23:00	

メガロス鷺沼スケジュール

金曜日					土曜日				日曜日					
	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	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール		
8:00	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～ 24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～ 24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～ 24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				キッズスイミング 8:00-9:00 ジュニア② (最大3コース使用)	8:00
8:30													キッズスイミング 8:00-9:00 ジュニア② (最大3コース使用)	8:30
9:00	24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				8:15-9:15 キッズチア (小学3年生～6年生) 担当:石井恵 8:15-9:15 キッズ空手 (4級以上) 担当:平林宏太				キッズスイミング 8:45-9:45 キッズ (最大3コース使用)				キッズスイミング 9:00-10:00 ジュニア① (最大3コース使用)	9:00
9:30													キッズスイミング 9:00-10:00 ジュニア① (最大3コース使用)	9:30
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小江山里子	【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI			9:20-10:20 キッズチア (小学1年生～3年生) 担当:代田陽子	9:20-10:20 キッズ空手 (7級～5級) 担当:平林宏太	キッズスイミング 9:45-10:45 キッズ (最大3コース使用)	10:20-11:20 ミライスクール 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	キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (最大3コース使用)	10:00			
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小江山里子				10:25-11:25 キッズチア (年中～小学1年生) 担当:代田陽子	10:25-11:25 キッズ空手 (無級～5級) 担当:平林宏太		10:30-11:05 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari		11:00			
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) 小江山里子	【ルフレ会員限定 定員制10名】 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀧本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:15-12:00 ホットヨーガ ベージュ45 MISAKI	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひとみ	【定員制 50名】 11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美	【定員制 30名】 12:00-12:30 GroupCentergy 飯島美紀	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【定員制 30名】 11:30-12:15 バレエ～バレエレッスン～ 浅見千佳	キッズスイミング 11:00-12:00 キッズ (最大3コース使用)	11:30				
11:30	【定員制 50名】 12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール: 定員15名】	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀧本清香			【定員制 30名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベージュ45 林浩子	【定員制 40名】 13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀		【定員制 30名】 14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)		【定員制 50名】 14:25-15:10 Gaze ～美尻マッシュアップ～ 飯島美紀	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレエ 浅見千佳	12:00		
12:00		【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀧本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ ベージュ45 林浩子	【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール 中上級 島崎	【定員制 50名】 12:45-13:15 エンジョイエアロ 金田久美	【定員制 30名】 13:00-13:45 武術気功 少林流でインドルネス瞑想 名古屋勉	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	【定員制 50名】 12:40-13:25 GroupFight 都築紀彦	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)	12:30				
12:30	【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			【定員制 40名】 13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 30名】 14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)		【定員制 40名】 14:25-15:10 Gaze ～美尻マッシュアップ～ 飯島美紀		【定員制 30名】 15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	【定員制 50名】 15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	13:00		
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料スクール: 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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 13:00-14:00 スイムスクール 初中级 栗栖	【定員制 40名】 13:35-14:15 やさしいピラティス 飯島美紀	【定員制 30名】 14:00-15:00 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 13:00-14:30 ジュニア① (最大3コース使用)	【定員制 40名】 13:40-14:10 GroupBlast 都築紀彦	キッズスイミング 13:00-14:30 ジュニア① (最大3コース使用)	14:00				
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			【定員制 40名】 14:00-15:00 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【定員制 30名】 14:25-15:10 Gaze ～美尻マッシュアップ～ 飯島美紀		【定員制 30名】 15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり		【定員制 50名】 15:25-16:10 ZUMBA 八重樫ゆかり	14:30			
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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	15:00				
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			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	15:30		
15:00	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	16:00				
15:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	16:30		
16:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	17:00				
16:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	17:30		
17:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	18:00				
17:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	18:30		
18:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	19:00				
18:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	19:30		
19:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	20:00				
19:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	20:30		
20:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	21:00				
20:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	21:30		
21:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	22:00				
21:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	22:30		
22:00	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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ ベージュ45 八重樫ゆかり	【有料スクール】 14:00-15:00 スイムスクール 上級 佐藤	【定員制 33名】 14:35-15:05 TOBIPPA 飯島美紀	【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	キッズスイミング 14:30-15:30 ジュニア② (最大3コース使用)	23:00				
22:30	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)			【定員制 40名】 15:30-16:15 GroupBlast 稲田真優	【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子		【定員制 30名】 16:25-17:10 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子	【定員制 43名】 16:30-17:15 GroupCentergy45 飯島美紀	23:30		
23:00	24時間プラン会員様以外 プール利用時間 22:30 / マンジシム 22:50 まで / チェックアウト時間 23:00				24時間プラン会員様以外 プール利用時間 20:30 / マンジシム 20:50 まで / チェックアウト時間 21:00				24時間プラン会員様以外 プール利用時間 19:30 / マンジシム 19:50 まで / チェックアウト時間 20:00					