

11月23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	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】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 定員制3名】		10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55 ペルヴィックストレッチ 遠藤孝子	10:00-10:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 山本友子		10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		【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		11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30	11:30
12:00	【定員制 43名】	【定員制 35名】		【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	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			12:30
13:00	【定員制 40名】				13:00
13:30	13:20-14:00 やさしいピラティス 飯島美紀		【ルフレ会員限定 定員制8名】		13:30
14:00	【定員制 43名】		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	14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	14:15-15:15 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					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
16:00					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
17:00			【ルフレ会員限定 定員制8名】		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)	17:30-18:15 ホットヨーガ ベーシック45 田中江里香	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