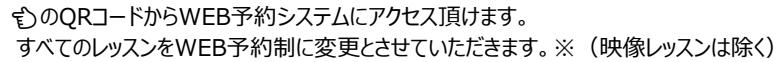


	月曜日				水曜日				木曜日				
9:00	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				全会員種別 利用可能時間 9:30～				レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 43名】	【定員制 35名】			【定員制 43名】	【定員制 35名】			10:00
10:30	10:15-11:00 Z U M B A 小山江里子	10:10-10:55 ベルヴィクトレス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】	【有料制】 10:10-11:00 REBORN'S SWIM 担当 栗栖	10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 松尾洋一郎	10:05-10:45 エンジョイロ izumi			10:15-11:00 トラディショナルヨーガ 田中江里香	10:30-11:15 フダダス 紗綾	【ルフレ会員限定 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30		【定員制 50名】	【定員制 30名】	【ルフレ会員限定 先着8名】		【定員制 43名】				11:00
11:30	11:15-12:00 Z U M B A 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフルピラティス 遠藤孝子	【台帳予約 先着8名】		11:00-11:30 ボルトブラ 早川嘉一郎	11:00-11:30 やさしい水極楽 阿部利香	11:00-11:45 ホットヨーガ ベーンツク45 izumi		11:10-11:40 アクアアドベンス30 早川陽佑	11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	11:30-12:00 メダダス 紗綾	11:00-11:45 ホットヨーガ リセット冷え・むくみ45 岸川ゆき	11:30
12:00	【定員制 43名】	【ルフレ会員限定 先着10名】	11:40-12:00 肩甲骨改善ピラティス		【定員制 50名】	【定員制 30名】			【定員制 43名】	【定員制 30名】			12:00
12:30	12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	12:25-12:55 Reformer Pilates [Stretch Flow30] 後藤千明			【定員制 50名】	【有料制要予約】			12:00-12:20 平流流・バクソフイ（入門） キャスト	12:15-12:45 メダダス 岸川ゆき	12:15-12:45 GroupCentery 阿間松奈	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 初中級 栗栖	12:30
13:00	【定員制 40名】	【定員制 35名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	休講	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 名古屋城	【ルフレ会員限定 先着8名】		【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 初中級 近藤	13:00-13:45 Z U M B A 八重樫ゆかり	13:00-13:30 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【ルフレ会員限定 先着3名】 13:20-14:05 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿間松奈 ↑レッスン変更	13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	13:25-14:10 Group Groove 後藤千明	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	13:30-14:15 GroupCentery 都築紀彦	【予約不要 先着12名】	13:15-14:00 ホットヨーガ ベーンツク45 田中真紀		14:00-14:30 ZUMBAGOLD 田中ヒロミ	14:00-14:30 Z U M B A 八重樫ゆかり	14:30-15:15 アドバンスエロ （中上級クラス） 飯島美紀	14:00	
14:00	14:10-15:10 REBORN'S FIT 【有料制：定員15名】	【定員制 35名】	14:30-15:00 歌ってmove キャスト	↑時間変更	14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	13:50-14:20 Group Groove 田中真紀	↑レッスン変更 【定員制 30名】		14:30-15:00 アクアダンス30 田中ひとみ	14:45-15:15 ウォーターブルム 濱ひろみ	15:30-16:00 ハーモニズム 濱ひろみ	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 姿勢改善ピラティス		15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	14:40-15:25 トラディショナルヨーガ 田中真紀	【台帳予約 先着8名】		【定員制 50名】	15:30-16:00 ハーモニズム 濱ひろみ	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏晃	15:30-16:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）	【台帳予約 先着8名】	休講	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）		15:30-16:00 シェイプアップエクササイズ		【定員制 50名】	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	休講	15:30
16:00	16:20-17:20 キッズチアダンス （年中～小学3年生） 担当：菅業乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ （3歳～小学1年生）		休講	17:30-18:30 ミライクン （小学3年生～中学1年生）				【定員制 43名】	16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）	休講	16:00
16:30	17:25-18:25 キッズチアダンス （小学3年生～6年生） 担当：菅業乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア （年長～小学3年生）		休講					16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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）	休講	16:30
17:00									16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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）	休講	17:00
17:30									16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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）	休講	17:30
18:00									16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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）	休講	18:00
18:30									16:20-16:50 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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）	休講	18:30
19:00	【無料 登録制 定員20名】 19:00-19:30 ランニングサークル キャスト								【ルフレ会員限定 先着10名】 19:00-19:45 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明				19:00
19:30	【定員制 43名】	【定員制 12名】	19:30-20:10 ピラティス VOLTBOX 山崎真実		【定員制 40名】	【定員制 12名】	【有料制】 19:00-20:00 スイムスクール 初中級 近藤		【定員制 43名】	19:30-19:50 ウェーブストレッチ20 飯島美紀	【ルフレ会員限定 先着10名】 20:05-20:50 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 後藤千明	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	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】			19:55-20:40 GroupBlast 稲田真優	【総合クラス】 ルフレ会員5名/その他会員2名 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 先着8名】	20:00-20:45 ホットヨーガ ベーンツク45 阿久津幸子	【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			20:00
20:30	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIPPA キャスト	【定員制 12名】	【ルフレ会員限定 先着8名】	使用コース：2コース				↑時間変更	【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドベンス30 早川陽佑	【定員制 43名】			20:30
21:00	↑担当者は予約のイテを覗いてください。 【定員制 50名】	【予約不要 先着35名】	20:45-21:30 ホットヨーガ ベーンツク45 田中江里香		【定員制 50名】	【ルフレ会員限定 先着10名】			21:00-21:45 GroupCentery 飯島美紀	21:00-21:45 GroupCentery 飯島美紀		【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 オンラインライブレッスン 週毎に内容、担当者が異なります。 詳細はHPC添付しております オンラインスケジュールをご覧ください			21:00-21:45 GroupFight 山川航平	21:10-21:55 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 稲田真優			21:30-22:15 スミトレニング45 キャスト				21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	全会員種別 マジシム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マジシム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マジシム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				23:00



	金曜日				土曜日				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					
9:00					8:15-9:15 キッズア (小学3年生～6年生)	8:15-9:15 キッズ空手(4級以上) 担当:平林宏太	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～		8:15-9:15 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			休講	9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～											休講	9:30
10:00	[定員制 50名] 9:50-10:20 ZUMB A 小山江里子	[定員制 30名] 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI		9:45-10:45 第1・4週 【有料制】 REBORNS SWIM 水中サークル	9:45-10:30 第2・4週 【無料】								10:00
10:30	[定員制 50名] 10:35-11:05 FITHOP 小山江里子				[定員 60名] 10:55-11:25 アクアダンス30 田中ひとみ								10:30
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) 小山江里子	[ルフレ会員限定 先着10名] 11:30-12:15 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿閉伶奈			[定員 60名] 11:35-12:05 アクアシェパ30 田中ひとみ								11:00
11:30					[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								11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00	12:45-13:45 REBORNS FIT 【有料制:定員15名】	12:35-13:20 Reformer Pilates [TOTAL BASIC45] 阿閉伶奈											13:00
13:30													13:30
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			[定員制 33名] 14:10-14:40 TOBIPPA 飯島美紀								14:00
14:30													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)	15:30-16:30 グループセンターGY45 都築紀彦											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)	16:30-17:30 キッズ空手 (全階級) 担当:加藤清志											16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00	17:30-18:30 ミライクラ (小学3年生～中学1年生)												18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	[定員制 43名] 19:30-20:15 リトモス AKKO	[定員制 12名] 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏											19:30
20:00													20:00
20:30	[定員制 50名] 20:30-21:00 やさいアートシル SHIN	[混合クラス] 20:10-20:40 VOLTBOX 中村吉宏											20:30
21:00													21:00
21:30	21:15-22:15 ハウスダンススクール SHIN	[予約不要 先着35名] 21:30-22:30 オンラインライブレッスン 週曜に内容、担当が異なります。 詳細は中に添付しております オンラインスタジオを覗き下さい											21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 22:50 まで チェックアウト時間 23:00				レギュラー会員様 マシジム・プール利用時間 21:00 まで チェックアウト時間 21:00				レギュラー会員様マシジム・プール利用時間 19:50 まで チェックアウト時間 20:00				23:00