

2026.9 メガロス鷺沼スケジュール



■ 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	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～				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～ 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～				8:00									
8:30													8:30									
9:00													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 ベルヴィクストレッチ 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 エンジョイエロ izumi			【定員制 60名】 10:30-11:00 アクアシェイプ30 早川陽佑	【定員制 43名】 10:30-11:15 フラダンス 紗綾	【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】 11:15-12:00 Z U M B A 小山江里子	【定員制 30名】 11:10-11:55 ビューティフルピラティス 遠藤孝子		【定員 60名】 11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	【定員制 50名】 11:00-11:30 ホリドブラ 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 ベシック45 izumi	【定員 60名】 11:10-11:40 アクアアドニス30 早川陽佑	【定員制 43名】 11:30-12:00 メガダンス 岸川ゆき	【定員制 30名】 11:15-12:00 美曲線ヨーガ 田中江里香	【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	【有料スクール】 10:30-11:30 (最大3コース使用)	11:00									
11:30													11:30									
12:00	【定員制 43名】 12:20-13:05 トラディショナルヨーガ Mari	【定員制 35名】 12:20-13:05 Group Groove 後藤千明		【定員 60名】 11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	【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			【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)		【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													12:30									
13:00	【定員制 40名】 13:15-13:55 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】 13:30-14:15 ホットヨーガ アドニス45 Mari	【有料スクール】 13:30-14:30 スイムスクール 初中級 佐藤	【定員制 43名】 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)	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:15-14:00 ホットヨーガ ベシック45 田中真紀	【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	【定員制 30名】 13:00-13:45 トラディショナルヨーガ 岸川ゆき	【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】 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													13:30									
14:00	【定員制 43名】 14:15-15:00 リトモス 中尾桂子	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料スクール】定員15名			【定員制 43名】 14:30-15:15 リトモス 長沼淳子	【定員制 30名】 14:30-15:15 トラディショナルヨーガ 田中真紀			【定員制 50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 ウォーカリズム 張ひろみ	【定員制 35名】 14:30-15:15 アドバンスエロ (中上級クラス) 飯島美紀		14:00									
14:30													14:30									
15:00													15:00									
15:30													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 15:15-16:15 キッズ (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)	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)			16:30-17:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀	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)	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① (最大3コース使用)	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)	17:30-18:30 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10名】 18:00-18:45 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 石丸陽菜			16:30-17:00 ウェーブストレッチ30 飯島美紀		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	【定員制 43名】 19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 田中江里香	【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		19:00-21:00 コース貸し出し (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	【定員制 40名】 19:55-20:40 GroupBlast 福田真優	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村武尊 【定員制 混合クラス】 【ルフレ会員2名/その他会員10名】 20:10-20:40 VOLTBOX 中村武尊	【ルフレ会員限定 定員制8名】 19:45-20:30 ホットヨーガ ベシック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 ミッドクラス TOBIIPPA 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		【有料スクール】 19:30-20:30 スイムスクール 中上級 栗栖	19:00									
19:30													19:30									
20:00	【定員制 33名】 20:30-21:00 TOBIIPPA 後藤千明	【定員制 12名】 20:30-21:00 VOLTBOX 山川航平	【ルフレ会員限定 定員制8名】 20:45-21:30 ホットヨーガ ベシック45 田中江里香		【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 ベシック45 阿久津幸子	【定員 60名】 20:50-21:20 アクアアドニス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15名】 21:30-22:30 Group Fight (映像レッスン)		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル キャスト	20:00									
20:30													20:30									
21:00	【定員制 50名】 21:20-22:05 GroupGroove 飯島美紀	【予約不要 先着15名】 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HPに添付しております オンラインスケジュールをご覧ください											21:00									
21:30													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 / マンジム 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 22:30 / マンジム 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 22:30 / マンジム 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													キッズスイミング 9:00-10:00 ジュニア③ (最大3コース使用)	9:00		
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～				9:20-10:20 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 8:45-9:45 キッズ (最大3コース使用) キッズスイミング 9:45-10:45 キッズ (最大3コース使用)		9:15-10:15 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	8:15-9:15 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 9:00-10:00 ジュニア① (最大3コース使用) キッズスイミング 10:00-11:00 キッズ (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			【定員 60名】 10:55-11:25 アクアレス30 田中ひま	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま			【定員制 30名】 10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari	【定員制 30名】 11:30-12:15 バレー～バレー～ 浅見千佳	【定員制 24名】 11:20-12:05 ホットヨーガ アドバンス45 Mari	10:00
10:30					【定員制 50名】 10:35-11:05 FITHOP 小江山里子											【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:15-12:00 ホットヨーガ バレーキッズ45 MISAKI
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】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	12:30			
11:30	【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】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
12:00	【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】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	12:30			
12:30	【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】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
13:00	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 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	13:00			
13:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
14:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	14:00			
14:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
15:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	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)												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
16:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	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10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
17:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	17:00			
17:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
18:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	18:00			
18:30	16:30-17:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
19:00	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	19:00			
19:30	19:30-20:15 リトモス AKKO												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
20:00	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいエアスタイル SHIN	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	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	【定員制 35名】 12:25-13:10 バレー 浅見千佳	【ルフレ会員限定 定員制8名】 14:00-14:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【有料・予約制】 12:15-12:45 バーナリレッスン	20:00			
20:30	【定員制 50名】 20:30-21:00 やさしいエアスタイル SHIN												【ルフレ会員限定 定員制10名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 林浩子	【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 少林流マインドフルネス瞑想 名古屋勉
21:00	【有料制要予約】	【定員制 12名】 19:30-19:50 VOLTBOX 中村吉宏	【ルフレ会員限定 定員制8名】 13:00-13:45 ホットヨーガ バレーキッズ45 八重樫ゆかり	【定員 60名】 11:35-12:05 アクアシェイ30 田中ひま	【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	【ルフレ会員限定 定員制8名】 11:45-12:30 ホットヨーガ バレーキッズ45 松尾洋一郎	キッズスイミング 12:30-13:30 キッズ (最大3コース使用)</								