

★お知らせ★  
2018年3月よりルフレ・メガロス24河原町三条店の営業形態を変更いたします。  
地下1Fが女性専用施設になり、バイクスタジオを増設いたします!!  
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	5F ホットスタジオ	8F スタジオ	
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30	■定員 20名 9:30-10:30 ホットヨガ ピューティーシェイプ60 AKI	■定員 10名 9:30-10:15 イントリニティ45 AI		■定員 13名 9:15-10:30 AntiGravity@75 Fundamentals1 MEGUMI/MAYUMI		■定員 7名 9:15-10:30 AntiGravity@75 Fundamentals1 SACHI		■定員 20名 9:30-10:30 Group Centergy 60 SACHI		■定員 13名 9:30-10:45 AntiGravity@75 Fundamentals1 RIE/SACHI		■定員 13名 9:15-10:30 AntiGravity@75 Fundamentals1 SACHI/MAYUMI	■定員 20名 9:15-10:00 ホットヨガ ピューティーシェイプ45 Yuri	■定員 10名 8:30-9:30 イントリニティ60 MAYUMI	9:00
10:00			■定員 14名 10:15-11:00 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ AI		■定員 20名 10:30-11:15 ホットヨガ ピューティーシェイプ45 Rena		■定員 14名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO		■定員 20名 10:30-11:15 ホットヨガ ピューティーシェイプ45 Noriko		■定員 14名 10:15-11:00 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ RIE	■定員 20名 10:30-11:00 ホットヨガ ピューティーシェイプ45 Yuri	■定員 20名 10:15-11:00 VOLTBOX X45 HIRO	10:00	
10:30	■定員 14名 11:00-11:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ AI	■定員 13名 11:00-12:15 AntiGravity@75 Fundamentals1 RIE/MEGUMI		■定員 20名 11:00-11:45 VOLTBOX 45 MAYUMI		■定員 13名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 Reiko/SACHI		■定員 14名 11:30-12:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO		■定員 20名 11:00-12:00 イントリニティ60 SACHI		■定員 14名 11:30-12:15 AntiGravity@75 Fundamentals1 SACHI/MAYUMI	■定員 16名 12:00-12:45 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ HIRO	■定員 13名 11:45-13:00 AntiGravity@75 Fundamentals1 MAYUMI/RIE	10:30
11:00			■定員 16名 11:30-12:15 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ AI		■定員 10名 12:30-13:30 イントリニティ60 MAYUMI		■定員 20名 12:00-12:45 ホットヨガ パワーシェイプ45 関 九美子		■定員 20名 11:45-12:45 ホットヨガ ピューティーシェイプ60 Noriko		■定員 20名 12:00-13:00 トラディショナル ヨガ60 関 九美子		■定員 16名 13:45-14:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO	■定員 13名 11:15-12:30 AntiGravity@75 Fundamentals1 SACHI/MAYUMI	11:00
11:30															11:30
12:00	■定員 16名 12:15-13:00 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ AI			■定員 10名 12:30-13:30 イントリニティ60 MAYUMI		■定員 13名 12:30-13:45 AntiGravity@75 Fundamentals1 Reiko/SACHI		■定員 20名 13:00-13:45 ホットヨガ ピューティーシェイプ45 清水 あゆみ		■定員 20名 13:15-14:15 AntiGravity@60 Fundamentals1 RIE/SACHI		■定員 10名 13:30-14:15 イントリニティ45 SACHI	■定員 14名 13:45-14:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO	■定員 7名 13:45-14:45 AntiGravity@60 Fundamentals1 RIE	12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30		■定員 20名 13:15-14:00 VOLTBOX 45 RIE		■定員 20名 13:00-13:45 ホットヨガ ピューティーシェイプ45 Noriko		■定員 20名 13:30-14:30 ホットヨガ ピューティーシェイプ60 関 九美子		■定員 20名 14:30-15:30 ホットヨガ ピューティーシェイプ60 清水 あゆみ		■定員 13名 14:45-16:00 AntiGravity@75 Fundamentals1 RIE/SACHI		■定員 20名 14:00-15:00 ホットヨガ ピューティーシェイプ60 関 九美子	■定員 16名 14:00-14:45 Gaze 45~美脚~ マシュマロチップ RIE	■定員 14名 13:45-14:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO	13:30
14:00	13:30-14:30 FREE TIME			■定員 20名 14:15-15:15 ホットヨガ ピューティーシェイプ 60 Noriko											14:00
14:30															14:30
15:00	■定員 20名 15:15-16:15 ホットヨガ ピューティーシェイプ 60 MIWA														15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00	■定員 20名 17:30-18:30 ホットヨガ ピューティーシェイプ 60 関 九美子														17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30		■定員 13名 18:45-19:45 AntiGravity@60 Fundamentals1 MAYUMI/ERICCA		■定員 20名 18:45~19:30 VOLTBOX45 SACHI											18:30
19:00	■定員 16名 19:00-20:00 Gaze 60 ~美脚~ グラマラスレッグ HIRO		■定員 14名 19:00-19:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO		■定員 20名 19:15-20:00 ホットスタイル ピラティス45 満洲 万里子		■定員 10名 19:15-20:15 イントリニティ60 MAYUMI		■定員 20名 19:15-20:15 ホットヨガ ピューティーシェイプ 60 Rena		■定員 20名 19:15-20:15 ホットヨガ ピューティーシェイプ 60 AKI		■定員 20名 19:45-20:30 Group Centergy45 AI	■定員 14名 18:15-19:15 イントリニティ60 AI	19:00
19:30															19:30
20:00	■定員 14名 20:30-21:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ HIRO	■定員 13名 20:15-21:30 AntiGravity@75 Fundamentals1 MAYUMI/ERICCA		■定員 10名 20:30-21:30 イントリニティ60 SACHI		■定員 14名 20:30-21:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ AI		■定員 20名 20:45~21:30 VOLTBOX45 MAYUMI		■定員 13名 20:30-21:30 AntiGravity@60 Fundamentals2 kazu/RIE		■定員 14名 21:00-21:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ RIE	■定員 20名 21:15~22:00 VOLTBOX45 AI	■定員 20名 17:00-18:00 イントリニティ60 SACHI	20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30

2/16(金)はビル法定点検日となり、  
休館とさせていただきます。

【スタジオプログラムのご案内】  
■予約方法 ■  
①毎月20日10:00より翌月1ヶ月分の予約受付開始いたします。  
②ご予約はご本人分のみとなります。  
③1度の予約可能枠は最大4枠までとなります。※レッスン1つ消化毎に次のご予約が可能です。  
④レッスン予約、変更はWEB予約のみでの受付となります。  
■確認事項 ■  
○代行、休講に関しては、HPまたは女性専用フロントにて掲示致します。  
○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。  
○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。  
○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。  
■FREE TIMEについて ■  
上記の時間はスタジオをご自由にお使い頂けます。譲り合ってください。ご協力お願い致します。

★Fundamentals2について★  
こちらはFundamentals1に慣れてきた方  
対象のクラスとなります。