

	2階スタジオA	3階スタジオB	プール	詳細	
	【営業開始 9:00】				
9:00					9:00
9:30	9:00-10:00 ミライク体験会				9:30
10:00		■定員制58名 9:40-10:10 ZUMBA 工藤哲也	10:00-10:20 ゆっくり歩行	・スタジオへ入場は、 レッスン開始10分前からです。 ショートレッスンスケジュール	10:00
10:30	予約不要レッスン	■定員制58名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	10:25-10:55 アクアダンス 米田幹子		10:30
11:00	10:30-12:20  スポーツの秋！ 全身引き締め ショートMIX	■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	11:00-12:00 スイムスクール 中級 上級 【有料】		11:00
11:30		■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘			11:30
12:00		■定員制58名 12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘	12:00-13:00 スイムスクール マスターズクラス 【有料】	12:00	
12:30	■定員制43名 12:45-13:15 ダンベル体操30 キャスト		13:00-13:30 パーソナルレッスン【有料】	12:30	
13:00		■定員制13名 13:35-14:05 VOLT BOX30 山崎 龍翼 	13:30-14:00 パーソナルレッスン【有料】	13:00	
13:30	■定員制32名 13:45-14:30 【映像】 Group Groove45	■定員制58名 14:25-15:10 Group Fight45 清水大樹	14:00-14:30 パーソナルレッスン【有料】	13:30	
14:00		■定員制40名 15:25-16:10 Group Blast45 清水大樹	14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】	14:00	
14:30	■定員制32名 14:45-15:30 【映像】 Group Centergy45			14:30	
15:00	有料 ■定員制12名 15:50-17:20 大人のバレエ スクール 伊藤サキ		キッズ 15:30-16:30 ※15:20より準備	15:00	
15:30				15:30	
16:00		16:30-17:30 キッズチアダンス	ジュニア1 16:30-17:30	16:00	
16:30				16:30	
17:00		17:30-18:30 ジュニアチアダンス	ジュニア2 17:30-18:30	17:00	
17:30				17:30	
18:00	■定員制32名 18:30-19:00 【映像】 Group Fight30			18:00	
18:30				18:30	
19:00				19:00	
19:30				19:30	
20:00	通常会員様はマシンジム・プール利用時間は 19:50、施設閉館時間 20:00 24時間会員様はマシンジム24時間利用可能、3階ロッカー、お風呂、サウナ 24:00まで				20:00

※映像レッスンはWEB予約制ではなく、先着順となります。

参加希望の方は開始時間の20分前にスタジオA前に整列をお願いします。