

11/23(日・祝) 11/2更新			11/24(月・祝) 11/2更新			
	2 階スタジオA	3 階スタジオB		2 階スタジオA	3 階スタジオB	
9:00	【営業開始 9 : 00】		9:00	【営業開始 9:00】		
9:30		9:00-10:00 メガロスミライク	9:30	■映像32名	■定員制58名	9:30
10:00	■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛園尚美		10:00	9:30-10:00 【映像】 GroupCentergy45	9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也	10:00
10:30	■定員制43名	■定員制58名	10:30	有料 ■定員制12名	■定員制58名	10:30
11:00	10:45-11:15 やさしいピラティス 盛園尚美	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO	11:00	10:35-11:35 REBONS SCHOOL リボーンズスクール	10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也	11:00
11:30	■定員制43名		11:30		11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	11:30
12:00	11:40-12:10 ラテンEXコンサルサ TOMOKO	11:45-12:45 メガロスミライク	12:00	■映像20名	■定員制58名	12:00
12:30	■映像32名		12:30	12:00-12:30 【映像】 GroupGroove30	11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘	12:30
13:00	12:25-13:25 【映像】 GroupGroove30	12:45-13:45 メガロスミライク	13:00	■定員制43名	12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘	13:00
13:30	■映像32名		13:30	■定員制43名	■定員制58名	13:30
14:00	13:40-14:40 【映像】 GroupFight60	13:45-14:45 ミライクRUN	14:00	13:40-14:25 バーニングエアロ 姫野真理	13:25-13:55 ボディー・フロー 木澤豊	14:00
14:30			14:30	■定員制43名	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 木澤豊	14:30
15:00	■定員制23名		15:00	14:40-15:10 ピラティス 姫野真理	有料	15:00
15:30	15:10-15:40 GroupBlast30 山川麻衣	有料(別紙参照)	15:30		14:50-15:50 【有料】ジャズダンス 木澤豊	15:30
16:00	【無料登録制】 16:05-16:35 サークル/ボディメイク 桜井征峻	15:30-16:15 ZUMBA45 小山江里子	16:00	有料 ■定員制12名		16:00
16:30		有料(別紙参照)	16:30	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ		16:30
17:00	■映像32名	16:35-17:20 FITHOP 小山江里子	17:00		16:30-17:30 キッズチアダンス	17:00
17:30	17:00-18:00 【映像】 GroupCentergy60		17:30	有料(別途POP参考) 17:35-18:05 トゥ・シューズイベント 伊藤サキ		17:30
18:00			18:00		17:30-18:30 ジュニアチアダンス	18:00
18:30			18:30	■映像20名		18:30
19:00			19:00	18:30-19:30 【映像】 GroupBlast60		19:00
19:30			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 ウィークデイの方は利用時間外のため、ご予約はご遠慮ください。 ※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10分前にスタジオA前に整列をお願いします。					20:00

