

土		日	
10:00	スタジオA 女性専用	スタジオB [映像レッスン]	スタジオA 女性専用
10:30	9:30-10:30 ミライクPLUS 対象 3歳~年長	10:00-10:30 GroupGroove [ダンス] ☆☆☆	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3
11:00		10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
11:30		11:15-11:45 GroupFight Naoki ☆☆☆	11:30 [ウェイトトレーニング] ☆☆☆
12:00	[HOT] 12:00-12:45 FLOPilates CAORI ☆☆☆	[マシンピラティス] 12:10-12:55 マシンピラティス45 upper body Saki	[HOT] 12:15-13:00 ホットヨーガ ベーシック Natsumi
12:30		13:10-13:55 マシンピラティス45 TotalBasic Saki	12:40-13:25 [マシンピラティス] マシンピラティス45 Waist Rina
13:00	[中温] 13:10-13:55 骨盤リセット Rimi	13:15-14:00 DeepRelaxYoga Natsumi	13:00 ☆☆☆ [中温]
13:30	☆☆☆	☆☆☆	13:30 ☆☆☆
14:00	[常温] 14:15-15:00 メンテナンス フローヨーガ Rimi	14:20-15:05 BODYCOMBAT YU-SEI	13:40:14:10 マシンピラティス30 ReformerActive RINA
14:30	☆☆☆	☆☆☆	14:00 ☆☆☆
15:00		15:30-16:00 GroupPower Naoki	14:25-15:10 [マシンピラティス] マシンピラティス45 TotalBasic RINA
15:30	15:30-17:30 ミライク パーソナル PLUS 対象 3歳~ 小学3年生	16:00-18:00 ミライク パーソナル 対象 3歳~ 小学3年生	15:00 ☆☆☆
16:00			15:30 [暗闇ボクシング] 15:40-16:00 VOLTBOX Kyoji
16:30			16:00 ☆☆☆ [サークル] 16:20-16:50 ランニング サークル
17:00			16:30
17:30			17:00
18:00			17:30
最終チェックアウト 18:00			

★のマークはレッスン強度の目安です

- ...マシンピラティス(定員10名)
- ...ヨーガ/ピラティス部位別コンディショニング(定員22名)
- ...アクティブ系レッスン(定員20名)
※GroupPower16名
- ...ダンス系レッスン(定員20名)

【HOT】【中温】

マットが座席にセットしてあります。
バスタオルが必要なクラスです。
(マットが覆えるほどのタオルをご準備ください)
安全のため1ℓ以上の水分をご持参の上、
裸足でご参加ください。
女性専用クラス

【常温】

マットが座席にセットしてあります。
裸足でご参加ください。

【トランポリン】

トランポリンが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にあるダンベルをご準備ください。
靴でご参加ください

【暗闇ボクシング】

サンドバックが座席にセットしてあります。
スタジオ入口にある、軍手とグローブをご準備ください。
靴でご参加ください。

【ウェイトトレーニング】

スタジオ入口にあるスマートバーとウェイト、
スタジオ内にあるステップ台をご準備ください。
靴でご参加ください。

【格闘技エクササイズ】【ダンス】

靴でご参加ください。

【マシンピラティス】

安全のためグリップ付きの靴下でご参加ください。
※シューズ使用不可
女性専用クラス

【有料】

ラテンダンス、ヨーガスクール
有料レッスンについては店舗HP「お知らせページ」より
ご確認ください。

【ビギナークラス】

入会~6か月未満の方限定のクラスです。
スタジオ参加初めての方でも安心して
ご参加いただけます。

翌月レッスンのご予約について

21日先の同時刻に終了しているレッスンより公開
例)12/1(金)13:00時点
↓
12/22(金)13:00までに
終了している
レッスンまで公開

スタジオ入場について

開始10分前よりご入場が可能です。
レッスン開始後の途中入場は

映像レッスンについて

途中入場が可能なレッスンとなっております。
予約せずにご参加いただけます。

サークルについて

フロントにて無料登録後、ご参加いただけます。
フロントにてお声がけください。