

土		日	
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	スタジオB
9:15-10:15 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	10:00-10:30 Group Blast [踏み台昇降]	9:30-10:30 ミライクPLUS ジュニア 年長~小3	
10:15-11:15 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	★☆☆	10:30-11:30 ミライクPLUS キッズ 3歳~小1	[ダンス]
	[ダンス]		10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈
[HOT]	11:00-11:45 Group Groove45 RYUJI		★☆☆
12:00-12:45 FLOPilates CAORI	[格闘技系]	[HOT]	[トランポリン]
★☆☆ [中温]	12:05-12:50 BODYCOMBAT45 Kyohei	12:00-12:45 ホットヨーガ ベーシック Natsumi	12:05-12:35 TOBIPPA Naoya
13:00-13:45 骨盤リセット Rimi	★☆☆	★☆☆ [中温]	★☆☆
★☆☆ [常温]	[暗闘ボクシング]	13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi	[ダンス]
14:00-14:45 メンテナンス フロ-ヨーガ Rimi	13:25-13:45 VOLTBOX Kyoji	★☆☆	13:00-13:45 Group Groove45 Naoya
★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
[マシンピラティス]	[格闘技系]	[マシンピラティス]	[ウェイトトレーニング]
15:10-15:55 マシンピラティス45 Back&arms Saki	14:10-14:55 Group Fight45 HARUKA	14:10-14:55 マシンピラティス45 Back&arms Rimi	14:10-14:40 Group Power Naoki
★☆☆	★☆☆	★☆☆	★☆☆
	[有料レッスン]		[格闘技系]
	15:15-16:15 Group Power60 HARUKA		15:10-15:55 Group Fight45 Naoki
	詳細は 館内POP または HPをご覧ください		★☆☆
16:15-17:30 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	
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9名)
- ...ヨーガ/ピラティス部位別コンディショニング(定員20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】

マットが予約位置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】

マットが予約位置にセットしてあります。
裸足でご参加ください。

女性専用クラス

【トランポリン】

トランポリンが予約位置にセットしてあります。
靴でご参加ください

【暗闘ボクシング】

サンドバックが予約位置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。

【格闘技系】【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
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。

《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
ご遠慮いただいております。
※映像レッスンは途中入退場可

【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。

【特別プログラム】について

金曜日に実施予定。詳しくはHPをご確認ください。

5月より

スタジオ大幅リニューアル！

2つのスタジオが生まれ変わります！
目的別のスタジオをご用意しました！

スタジオA (女性専用)

“Conditioning (整える)”

ホットヨガ&ピラティス専用スタジオ誕生！

しなやかに、美しく、心とカラダを整える空間へ



- ✓ しなやかなボディラインへ
- ✓ デトックス&むくみ改善
- ✓ 女性に嬉しい快適空間

定員変更： スタジオA定員：20名
ピラティスリフォーマー定員：9名

スタジオB

“ACTIVE (動く)”

アクティブ特化スタジオに進化！

とにかく動く！汗をかく！エネルギーッシュな時間を。



- ✓ 脂肪燃焼&シェイプアップ
- ✓ 大量発汗でストレス発散
- ✓ 男性も参加OK！

いつでもしっかり汗をかけるプログラムが充実！

5月から生まれ変わるスタジオをご堪能ください！！