



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] 10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈 ★★☆
[HOT]	[格闘技系]	[HOT]	[女性専用] 11:35-12:35 AntiGravity Fundamental 1 Kaho
12:00-12:45 FLOPilates CAORI ★☆☆ [中温]	12:05-12:50 BODYCOMBAT45 Kyohei ★★☆	12:00-12:45 ホットヨーガ パーシック Natsumi ★☆☆ [中温]	[アクティブ] 13:00- 隔週レッスン Naoya
13:00-13:45 骨盤リセット Rimi ★☆☆ [常温]	[暗闇ボクシング] 13:25-13:45 VOLTBOX Kyoji ★☆☆	13:00-13:45 DeepRelaxYoga Natsumi ★☆☆	
14:00-14:45 メンテナンス フロヨーガ Rimi ★☆☆	[格闘技系]	[マシンピラティス]	[ウェイトトレーニング]
14:10-14:55 Group Fight45 HARUKA ★★☆	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 ★☆☆
[マシンピラティス]	[有料レッスン]	★☆☆	[格闘技系]
15:10-15:55 マシンピラティス45 Back&arms Saki ★☆☆	15:15-16:15 Group Power60 HARUKA 詳細は 館内POP または HPをご覧ください		15:10-15:55 Group Fight45 Naoki ★★☆
16:00-16:30 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)
- ...AntiGravity(定員8名)

**[HOT][中温] (女性専用クラス)**

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。

**[常温] (女性専用クラス)**

裸足でご参加ください。

**[暗闇ボクシング]**

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][トランポリン]**

靴でご参加ください。

**[マシンピラティス] (女性専用クラス)**

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

**[ハンモック] (女性専用クラス)**

膝が隠れる丈のレギンスorパンツ、  
脇の下が隠れるTシャツを着用ください。(必須)  
ファスナー等のついているウェアの着用はご遠慮ください。  
アクセサリ等は全て外してご参加ください。

**[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。

**《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**

7/20(月祝)は特別プログラムとなります。  
詳しくはHPをご確認ください。

7月

あの人気プログラムが

復活!

浮くたび、軽くなる。わたしが整っていく。

# AntiGravity Fitness

アンティグラビティ フィットネス

日常をリセットする

2つのクラスをご用意。

基礎から整えて、カラダを目覚めさせる。

## FUNDAMENTAL

ファンダメンタル



はじめてでも安心。

基礎から整えるハンモッククラス

効果

- ☑ 姿勢・体幹の安定
- ☑ 肩・首・腰の緊張をリセット
- ☑ 柔軟性・可動域アップ
- ☑ 代謝アップ・ボディライン改善

脱力して深くゆるむ。心とカラダを休める。

## RESTORATIVE

リストラティブ



深いリラックスで、

自律神経を整える癒しの時間。

効果

- ☑ 自律神経を整える
- ☑ 深いリラックス・ストレス解放
- ☑ 睡眠の質を向上
- ☑ 心とカラダの回復・疲労回復

詳しい時間は7月スケジュールをご確認ください。