



店舗情報							
	月曜日~木曜日	9:30~23:30					
■営業時間	土曜日	9:30~21:00					
	日曜日	9:30~19:00					
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始						

		WOMAN'S STUDIO ACTY Base											
	月曜 ACTYスタジオ	ボットスタジオ	火曜 ACTYスタジオ	ホットスタジオ	水! ACTYスタジオ	曜日 ホットスタジオ	木 ACTYスタジオ	ホットスタジオ	上「 ACTYスタジオ	雅日 ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ボットスタジオ	
	チェックイン 9:30								【キッズスクール】	チェックイン、0·20			
9:30				,=,, 1,					キッズ空手 9:00-10:00				9:30
10:00			【定員12名】				【定員12名】 【映像】						10:00
10:30	[ベビースクール] ベビーミライク 10 : 00-10 : 45		(映集) Group Fight 15 10:10-10:25				Group Fight 30 10:10-10:40				【キッズスクール】 ミライク ジュニア	【定員8名】	10:30
11:00	10.00 10.45		【定員12名】	【定員8名】	【定員10名】	【定員8名】				【定員8名】	10:00-11:00	ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本 律子	11:00
11:30	【定員10名】		[映像] Group Centergy 30 11:10-11:40	ホットヨーガ・パワーベーシック 11:05-11:50 石井裕子	Reformer Active 11:15-11:45 綿貫夏生	ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:15-12:00	【定員10名】 Reformer pilates	【定員8名】	-	ホットヨーガ・ベーシック 11:00-11:45			11:30
12:00	Stretch flow 11:30-12:00 出口優子	【定員8名】	【定員12名】 【映像】		【定員10名】 Reformer pilates	中波美穂	Total Basic 11:30-12:15 朴谷唯	ホットヨーガリセット・冷えむくみ 11:30-12:15 加藤 聖子	【定員12名】 (888)	田中真紀	【定員16名】 TOBIPPA		12:00
12:30	【定員16名】 TOBIPPA	ホットヨーガ・ベーシック 12:00-12:45 岩本律子	Group Fight 30 12 : 00-12 : 30		Stretch flow 12:00-12:30 綿貫夏生		【定員10名】		(時間) Group Fight 15 12:05-12:20 【定員16名】		12:00-12:30 貫井 道浩	【定員8名】	12:30
13:00	12:30-13:00 小井戸実佳		【定員16名】				Reformer Active 12:45-13:15 朴谷唯	【定員8名】 オリジナル ホットピラティス	VOLTJUMP 12:40-13:25		【定員10名】 Reformer pilates	ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30	13:00
13:30			Infinity flow 13:00-13:45 朴谷唯					12:50-13:35 RAN	綿貫 夏生		Total Basic 13:00-13:45 鈴木友梨	西内 やよい	13:30
14:00			7中早4021				【定員12名】		【定員11名】 VOLTBOX 13:45-14:15		【定員10名】 Reformer Active		14:00
14:30			【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 14:15-14:45				(Mile) Group Fight 15 14:10-14:25		朴谷 唯		14:00-14:30 鈴木友梨		14:30
15:00			綿貫夏生						【定員10名】 Reformer Active				15:00
15:30					【定員12名】 [Rick] Group Fight 15 15:30-15:45				15:00-15:30 朴谷唯	【定員8名】			15:30
16:00					15:30-15:45				[15:20-16:05 中波 美穂	【定員10名】 Reformer pilates		16:00
16:30									【定員10名】 Reformer pilates Total Basic		Stretch flow 16:00:16:30 大塚奈津実		16:30
17:00	【定員12名】 【映像】								16:15-17:00 鈴木友梨				17:00
17:30	Group Fight 30 17:00-17:30												17:30
18:00	【定員12名】 【映像】												18:00
18:30	Group Centergy 30 18:00-18:30		I che la cal										18:30
19:00	【定員10名】 Infinity kick	【定員8名】	【定員10名】 Reformer pilates Stretch flow 18:45-19:15		【定員10名】 Infinity kick	_	7 中日 4 2 2 2 3				イールカマナ	10.00	19:00
19:30	19:00-19:30 二階堂奈保美	ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:00-19:45 盛園尚美	鈴木友製 【定員10名】 Reformer pilates		19:00-19:30 大塚奈津実	【定員8名】	【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-19:45				ナエックアワ	ト 19:00	19:30
20:00	【定員10名】 Reformer Active	【定員8名】	Total Basic 19:30-20:15 鈴木友梨	【定員8名】	【定員10名】 Reformer pilates	ホットヨーガ・ウエストシェイプ 19:30-20:15 齋藤こず恵	Fuka 【定員10名】	【定員8名】	_				20:00
20:30	20:00-20:30 二階堂奈保美	ホットヨーガ・ベーシック 20:00-20:45 盛園尚美	【定員10名】	ホットヨーガリセット・冷えむくみ 20:00-21:00	Total Basic 20:00-20:45 大塚奈津実		Reformer Active 20:15-20:45 綿貫夏生	ホットヨーガパワー・ベーシック 20:00-21:00 KURISU					20:30
21:00	【定員12名】 【映像】		I.比與10名) Infinity kick 20:45-21:15 星風矢	岸川ゆき	【定員10名】 Reformer pilates		【定員10名】 Reformer pilates	VOKTOU	エー い カマナ	IL 21:00			21:00
21:30	Group Groove 30 21:00-21:30		生風 大		Stretch flow 21:00-21:30 大塚奈津実		Stretch flow 21:00-21:30 鈴木友梨		■レッスン受講回数超過料		=+/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		21:30
22:00									超過回数 1回につき 3,000円(税別)の料金をお支払いいただきます。 ■レッスンのキャンセルについて レッスン開始30分前までに、専用サイトよりキャンセルが可能です。 ※満員となっているレッスンもある為、参加が難しい場合はお早めにキャンセルをお願いいたします。 ■ホットクラスは常時換気を実施している為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。				22:00
22:30													22:30
23:00									ご理解、ご協力の程、よろ				23:00
23:30	※赤枠のクラス(映像レッスン)はレッスン消化対象外です												23:30
				※チェックアウトタイム	23:30								