

1/12(祝・月) スタジオスケジュール【12/1版】

営業時間9：00～20：00			
8F:Active		7F : Reflet	
9:30			9:30
10:00	【有料スクール登録者制】		10:00
10:30	REBORNS FIT 10:15～11:15 ～生涯元気にライフ＆スポーツを楽しむ為の健康な身体づくりと 仲間づくりのためのスクール～	【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic 45 10:30-11:15 キャスト	10:30
11:00			11:00
11:30	【WEB予約制 30名】		11:30
12:00	Group Groove 45 11:45-12:30 工藤 奈津子	【WEB予約制26名】 ホットヨーガベーシック 12:00-12:45 浅賀 麻実	12:00
12:30			12:30
13:00	【WEB予約制 30名】 Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子	【WEB予約制26名】 HOT YOGA ～骨盤～45 13:00-13:45 浅賀 麻実	13:00
13:30	【WEB予約制30名】		13:30
14:00	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		14:00
14:30	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	有料スクール	14:30
15:00			15:00
15:30		【WEB予約制10名】 Reformer pilates Total Basic 45 15:30-16:15 角田 美月	15:30
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		16:00
16:30		【事前予約制】 体験会 予定 Reformer pilates 16:30-17:15	16:30
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30		17:00
17:30			17:30
18:00	キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子	18:00
18:30			18:30
19:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 19:00-19:30 辻村 和久	【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 19:00-19:30 美宅 玲子	19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
【通常利用時間】 マシンジム利用時間 19：50まで 施設閉館時間 20：00 ※24時間会員の方は、20時以降もマシンジムのみご利用いただけます。 お荷物は、6階マシンジムエリアにご移動を宜しくお願いいたします。			