

6/28(日)5周年スタジオスケジュール

営業時間9:00~20:00

		8F:Active	7F:Reflet		
9:30			【WEB予約制 26名】		9:30
10:00		キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00	【中温】刺繍・カー・ハーシック30 9:45-10:15 岩本		10:00
10:30			【WEB予約制 26名】		10:30
11:00			【中温】HOT YOGA ~ウェストシフト~45 10:30-11:15 岩本 律子		11:00
11:30		【WEB予約制 14名】	【WEB予約制 20名】		11:30
12:00		【女性専用ビギナーズ】VOLT JUMP 30 11:30-12:00 キャスト	VOLT JUMP 30 11:30-12:00 キャスト		12:00
12:30		【有料申込制 28名】	【WEB予約制 12名】		12:30
13:00		Group Groove 60 12:30-13:30 岡部・工藤・若井	Reformer Pilates Hip&Legs 45 12:15-13:00 松村 絵葉		13:00
13:30		※別紙参照	【WEB予約制 12名】		13:30
14:00		【WEB予約制 30名】	Reformer Pilates Total Advance 45 13:15-14:00 松村 絵葉		14:00
14:30		Group Fight 30 13:55-14:25 照井			14:30
15:00		【WEB予約制 30名】			15:00
15:30		Group Power 30 14:40-15:10 佐藤	【WEB予約制 26名】		15:30
16:00			HOT YOGA ~ウェストシフト~45 15:15-16:00 西内 やよい		16:00
16:30		キッズスクール ミライク 【キッズ】 15:30-16:30	【WEB予約制 26名】		16:30
17:00			HOT YOGA~骨盤~45 16:15-17:00 西内 やよい		17:00
17:30		キッズスクール ミライク 【ジュニア】 16:30-17:30	【WEB予約制 26名】		17:30
18:00		【WEB予約制 30名】	HOT YOGA~冷え・むくみ~45 17:15-18:00 西内 やよい		18:00
18:30		ZUMBA(45分クラス) 17:50-18:35 NOA			18:30
19:00		【定員制 20名】			19:00
19:30		【映像】			19:30
20:00		Group Fight 30 18:55-19:25			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。