

9/23(祝・水) スタジオスケジュール【8/1版】

営業時間9 : 00~20 : 00			
8F:Active		7F : Reflet	
9:30			9:30
10:00		【WEB予約制26名】	10:00
10:30		【常温】トラディショナル・ヨーガ 45 10:15-11:00 中波 美穂	10:30
11:00	ベビーミライクスクール 10:30-11:15		11:00
11:30		【WEB予約制12名】	11:30
12:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 11:45-12:15 辻村 和久	Reformer pilates TotalBasic 45 11:30-12:15 中波 美穂	12:00
12:30	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan		12:30
13:00		【WEB予約制12名】	13:00
13:30	【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 13:15-13:45 Yuriyan	Reformer pilates Hip&Legs 45 12:45-13:30 Rimi	13:30
14:00			14:00
14:30		【WEB予約制26名】	14:30
15:00		股関節エクササイズ 45 14:15-15:00 Rimi	15:00
15:30			15:30
16:00	ストリートダンス チャイルド 15:30-16:30	空手スクール 【キッズ】 15:30-16:30	16:00
16:30			16:30
17:00	ストリートダンス キッズ 16:30-17:30	空手スクール 【ジュニア】 16:30-17:30	17:00
17:30			17:30
18:00	ストリートダンス ジュニア 17:30-18:30		18:00
18:30		【WEB予約制26名】	18:30
19:00		ホットスタイルピラティス30 18:00-18:30 MARIKO	19:00
19:30	【WEB予約制30名】 フローピラティス 30 18:45-19:15 MARIKO		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。			