

9/21(祝・月) 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	ミライク体験会【マット運動】 9:30-10:30		10:00
10:30		【WEB予約制12名】	10:30
11:00	ミライク体験会【かけっこ】 10:30-11:30	Reformer pilates Waist 45 10:30-11:15 鈴木	11:00
11:30		【WEB予約制12名】	11:30
12:00	【有料事前申込制 31名】	Reformer pilates Total Basic 45 11:30-12:15 鈴木	12:00
12:30	TOBIPPA 60 11:45-12:45 工藤 若井 戸嶋		12:30
13:00	※詳細は別紙参照	【WEB予約制26名】	13:00
13:30	【WEB予約制30名】	【中温】トラディショナル・ヨーガ 30 13:10-13:40 MARIKO	13:30
14:00	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	※代行	14:00
14:30	【WEB予約制30名】	【WEB予約制26名】	14:30
15:00	やすらぎヨーガ30 14:30-15:00 小林 賀章	【中温】ビューティー70-ヒ°ラティス45 14:30-15:15 MARIKO	15:00
15:30			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			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26名】	18:00
18:30		HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子	18:30
19:00	【WEB予約制30名】	【WEB予約制26名】	19:00
19:30	ZUMBA 30 19:00-19:30 芦川	HOT PILATES 30 19:00-19:30 美宅 玲子	19:30
20:00	※代行		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。			