

~Women Only~

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	
9:00															9:00
9:30											9:00-10:00 ミライスクール キッズ 榎谷尚之・神田理恵		9:00-10:00 ミライスクール キッズ 神田理恵・杉田美沙		9:30
10:00															10:00
10:30	[Web予約21名]		[Web予約21名]		[Web予約21名]				[Web予約 16名]						10:30
11:00	10:30-11:15 ホットヨガガレット 冷え・むくみ MAI	[5名]	10:30-11:15 トラディショナルヨーガ Noriko		10:30-11:15 ホットヨガ ウエストシェイブ MINA				10:30-11:00 ポールコンディショニング SAKI		10:15-11:15 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之・神田理恵		10:15-11:15 ミライスクール ジュニア 神田理恵・杉田美沙		11:00
11:30	[Web予約 16名]	11:20-11:30 ストレッチボール	[Web予約21名]		[Web予約21名]		毎月 第三水曜 11:00-12:00 ペビー体験スクール 神田理恵		[Web予約21名]						11:30
12:00	11:40-12:25 Infinity flow RIE		11:30-12:15 ピラティス Noriko		11:35-12:20 ホットスタイルピラティス MINA				11:30-12:15 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和実		[Web予約8名] 11:45-12:05 Infinity Kick YUSEI	[5名]	[Web予約16名] 12:00-12:30 WORKOUT~hissang~ TAKESHI		12:00
12:30	[Web予約 14名]		[Web予約 16名]		[Web予約 16名]	12:25-12:35 GRID			[Web予約21名]		[Web予約 14名] 12:30-13:00 TOBIPPA RIE		[Web予約16名] 12:35-13:25 Group Fight 30 TAKESHI	[5名] 12:35-12:45 more beautiful ~Refa x Megalos~	12:30
13:00	12:50-13:20 TOBIPPA RIE		12:45-13:30 Group Centery 45 NAOYUKI		12:45-13:30 Group Fight 45 TAKESHI				12:40-13:25 ホットヨガガレット 冷え・むくみ 桜木和実		[Web予約 16名]		[Web予約16名] 13:25-13:55 Infinity flow RIE		13:00
13:30										[5名] 13:30-13:40 コンディショニングボール		[Web予約 16名]		[Web予約16名]	13:30
14:00			[Web予約16名]						[Web予約14名]		14:00-14:30 VOLTJUMP MISA		[Web予約21名]		14:00
14:30	14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 神田理恵		14:00-14:30 WORKOUT~hissang~ NAOYUKI		14:00-15:00 REBORNS SCHOOL 塩野咲希										14:30
15:00													[Web予約21名]		15:00
15:30	15:15-16:00 アフタースクール スポーツがキョラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 神田理恵		15:15-16:00 ミライスクール スポーツがキョラム		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 塩野咲希		15:15-16:15 ミライスクール キッズ 榎谷尚之				15:25-16:10 ホットヨガガレット 冷え・むくみ 桜木和実		15:30
16:00	16:00-17:00 ストリートダンス Kenya		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム		16:00-17:00 ミライスクール キッズ 飯嶋雄		16:15-17:00 ミライスクール スポーツがキョラム		16:15-17:00 アフタースクール スポーツがキョラム				[Web予約21名]		16:00
16:30															16:30
17:00	17:00-18:00 ストリートダンス Kenya		17:00-18:00 ミライスクール RUN 榎谷尚之		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 飯嶋雄		17:00-18:00 ミライスクール RUN 塩野咲希		17:00-18:00 ミライスクール ジュニア 榎谷尚之				16:30-17:15 Infinity flow RIE		17:00
17:30													[Web予約16名]		17:30
18:00	[Web予約 16名]		[Web予約 14名]		[Web予約 16名]				[Web予約 16名]						18:00
18:30	18:25-18:55 Infinity flow RIE		18:25-18:55 TOBIPPA YUI		18:25-18:55 ポールコンディショニング SAKI				18:25-18:55 Infinity flow MISA						18:30
19:00	[Web予約 16名]		[Web予約16名]		[Web予約21名]				[Web予約14名]						19:00
19:30	19:15-19:45 Group Fight 30 TAKESHI		19:20-19:50 Group Centery 30 NAOYUKI		19:20-19:50 ホットヨガ ウエストシェイブ 桜木和実				19:15-19:45 VOLTJUMP MISA						19:30
20:00	[Web予約16名]		[Web予約 16名]		[Web予約21名]				[Web予約 14名]						20:00
20:30	20:05-20:50 Group Fight 45 TAKESHI		20:10-20:40 Infinity flow MISA		20:10-20:55 トラディショナルヨーガ 桜木和実				20:05-20:35 TOBIPPA RICO						20:30
21:00			[Web予約 16名]		[Web予約 14名]				[Web予約 16名]						21:00
21:30	[Web予約8名] 21:15-21:35 Infinity Kick ZEN		21:00-21:45 Group flight 45 TAKESHI		21:15-21:45 TOBIPPA RICO				21:00-21:45 Group Centery 45 NAOYUKI						21:30
22:00															22:00
23:00															23:00

マークはバスタオル マークはシューズが必要なレッスンです。
 マークは入会後1年未満の方、優先レッスンです。

【確認事項】
 ○レッスン開始後の途中入退場はご連絡いただいております。
 ○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご連絡ください。
 ○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。

【予約方法】
《スタジオプログラム》
 ①21日後の同時刻に終了するレッスンから順次予約受付となります。
 ②1度の予約可能枠は会員種別により異なります。
 ③レッスンの予約、キャンセルはWEBのみでの受付となります。
 ④レッスンの無断キャンセルはお控えいただくようお願い申し上げます。
 ※3回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます。

《ショートプログラム》
 実施場所：フリースペース
 参加受付：レッスン開始5分前よりフリースペースにて先着順
 定員：5名
 その他：開始5分前から終了5分後はフリースペースはレッスンにて使用させていただきます。

受付時間：≪平 日≫11:00~20:00
 ≪土・日・祝≫10:00~18:00