

2024年7月15日 (月・祝)

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00	営業開始 9:00 (24時間&ナイトモーニング会員は除く)		
		【地域イベント】	
10:00	【web予約：定員73名】 リトモス45 10:00~10:45 長沼 淳子 シンプルでダイナミックなダンスプログラム	ミライク地域イベント 8:30~10:40	
10:30			アクアシェイプ 10:20~10:50 中谷 一江
11:00	【web予約：定員73名】	【有料スクール】	
11:30	ZUMBA 11:10~11:50 大里 清美	シニア向け健康スクール 10:50~11:50 いつまでもイキイキと過ごすための 健康スクール♪初めての方にもオススメ!	リボーンズスイム 11:00~12:00
12:00	【有料イベント¥1,100：定員73名】	【web予約：定員41名】	
12:30	Group Fight45 12:05~12:50 佐藤優太(綱島)・伊藤和愛	健美操45 12:05~12:50 中谷 一江 ゆっくりとした呼吸と動作で姿勢改善	フィンスイム 11:55~12:15
13:00	【web予約：定員50名】	【web予約：定員45名】	
13:30	Group Centergy45 13:05~13:50 幸福 陽子 ヨガとピラティスで体幹強化	ヴォーカリズム45 13:05~13:50 中谷 一江 お腹の底から声を出して健康に!	スイムスクール 13:00~14:00
14:00	【web予約：定員68名】		
14:30	ヒーリングアロマヨーガ45 14:05~14:50 田中 江里香 アロマの香りでリラックス	【web予約：定員45名】 エンジョイエアロ 40 14:15~14:55 田部 百合恵	平泳ぎ・バタフライ 14:05~14:25
15:00	【web予約：定員40名】	【映像レッスン：定員30名】	キッズクラス 15:00~19:00
15:30	美脊柱ヨーガ30 15:05~15:35 田中 江里香 ポールを使って脊柱調整	【映像】 Group Blast30 15:15~15:45	
16:00	キッズダンス キッズクラス 16:00~17:00	キッズ空手 初級クラス 16:10~17:10	
17:00	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00~18:00	キッズ空手 中上級クラス 17:10~18:10	
18:00			
18:30	【有料スクール】 バレエスクール 18:20~19:20 泉 恵理		
19:00			選手クラス 19:00~20:00
19:30			
20:00	営業終了 20:00		