

2025年3月20日（木・祝）

特別スケジュール

	スタジオA	ホットスタジオ	
7:30	祝日の為、【映像】クラス休講		7:30
8:00			8:00
9:30			9:30
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:45 ヴォーカリズム45 張ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガリセット・腰痛30 松山亜紀子	10:00
10:30			10:30
11:00	【定員制:30名】 11:10～11:40 バレトン ソール シンセシス 30 松山亜紀子	【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・ベーシック45 yumi	11:00
11:30			11:30
12:00	【定員制:30名】 12:00～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・ベーシック30 yumi	12:00
12:30			12:30
13:00	【定員制:30名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田瑞穂	13:00
13:30			13:30
14:00	【定員制:30名】 13:50～14:35 カーディオダンス45 小松真太郎	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・クエストシェイプ30 菊池久美	14:00
14:30			14:30
15:00	【定員制:30名】 15:00～15:30 やさしいピラティス30 菊池久美		15:00
15:30			15:30
16:00	16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年		16:00
16:30			16:30
17:00	17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年		17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
19:00	祝日の為、18:00以降のクラスはございません。 ※各スクールの実施につきましてはスクールカレンダーをご確認をお願い致します。		19:00
20:00	通常営業終了 23 : 30 ※セキュリティカードをお持ちの方は、マシンジムを24時間ご利用いただけます。		20:00