

2026年7月20日（月・祝）

特別スケジュール

	スタジオA	ホットスタジオ	
7:30			7:30
8:00			8:00
9:30			9:30
10:00	【定員制:30名】	【定員制:20名】	10:00
10:30	10:00~10:30 Group Groove 30 玉木陽	10:10~10:40 ホットヨガ・ベーシック30 相坂しのぶ	10:30
11:00	【定員制:30名】	【定員制:20名】	11:00
11:30	10:45~11:30 Group Fight 45 玉木陽	11:15~12:00 ピラティス45 相坂しのぶ	11:30
12:00	【定員制:30名】		12:00
12:30	11:45~12:25 エンジョイエアロ40 松本優花	【定員制:20名】	12:30
13:00	【定員制:30名】	12:45~13:15 ホットヨガ・ベーシック30 齋藤こず恵	13:00
13:30			13:30
14:00	【登録者限定スクール】	【定員制:20名】	14:00
14:30	13:55~14:55 REBONES Fit スクール キャスト	※女性専用※ 14:00~14:30 ホットヨガ・パワーアドバンス30 齋藤こず恵	14:30
15:00	【定員制:30名】	※予約不要【定員制:20名】※常温	15:00
15:30	15:10~15:55 ZUMBA45 小原純子	15:05~15:25 かんたんストレッチ20 キャスト	15:30
16:00			16:00
16:30	16:15~17:15 キッズダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：年長～小学2年		16:30
17:00			17:00
17:30	17:20~18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年		17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
23:00			23:00
通常営業終了 23:00 ※セキュリティー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。			