

2026年11月3日（火・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】		10:00
10:30	10:00～10:45 トラディショナルヨーガ45 中波美穂	【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨーガ・ベーシック30 田中真紀	10:30
11:00			11:00
11:30	【定員制:30名】 11:15～12:00 ヴォーカリズム45 片山貴子	【定員制:20名】 ※女性専用※11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベーシック30 中波美穂	11:30
12:00			12:00
12:30	【定員制:30名】 12:15～12:45 infinity flow 30 キャスト	【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・リセット腰痛30 中波美穂	12:30
13:00	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイエアロ30 高木愛澄		13:00
13:30			13:30
14:00	【定員制:30名】 13:45～14:30 オリジナルエアロ45 高木愛澄	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットヨーガ・ベーシック45 yumi	14:00
14:30			14:30
15:00			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	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 ご確認お願いいたします。	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 ミライクRUN ～ミライク～ 対象：小学3年～中学1年		18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
23:00	通常営業終了 23 : 00 ※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。		23:00