

STUDIO SCHEDULE 7/19~7/31

※隔週変更のクラス実施内容

奇数週：上記クラス実施

偶数週：下記クラス実施

※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。

	月曜日		火曜日		水曜日	
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
8:00	<p> マークはバスタオル マークはシューズ マークは滑り止め付靴下が必要なレッスンです。 ※Surf Exerciseへご参加の際は、ご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてご利用いただくことも可能です。 マークは慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。 マークのクラスでは、Reformer Pilatesの動作やマシンの操作を確認していきます。 ※直後の Reformer Pilates にご予約済の方がご参加いただけます。 </p>					
9:30	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 13名 9:30-10:30 AntiGravity@60 Air barre / Fundamentals3 Kazu	■定員 18名 9:45-10:30 ホットヨガ・アドバンス 45 YUMI	■定員 10名 9:30-10:15 Reformer Pilates ~Total Basic~ KANA	■定員 18名 9:30-10:15 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 13名 9:45-10:45 AntiGravity@60 Fundamentals2 / Suspension Fitness Chie
10:30	■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ YUMI	※隔週でレッスンが変更となります。 ■定員 18名 11:00-11:50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 17名 11:00-11:45 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 10名 10:40-11:10 Reformer Pilates~Stretch Flow~ KANA	■定員 18名 11:00-11:45 ホットヨガ・リセット45 肩こり YUMI	※隔週でレッスンが変更となります。 ■定員 16名 11:15-12:00 BODYCOMBAT 45 AZU
12:00	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:20-13:05 Reformer Pilates ~Total Basic~ KANA	■定員 15名 12:15-12:45 MAT Pilates AYUMI	■定員 10名 12:10-12:40 Reformer active MISA	■定員 18名 12:15-13:00 ホットヨガ・ベーシック 45 YUMI	■定員 15名 12:30-13:00 TOBIPPA 30 AZU
13:30	■定員 18名 13:30-14:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA	■定員 10名 13:30-14:00 Reformer Pilates~Stretch Flow~ AYUMI	■定員 18名 13:05-13:50 Gaze 45~美尻~ マッシュマロヒップ AYUMI	■定員 17名 13:15-14:00 Group Groove 45 Nakaji		■定員 10名 13:30-14:15 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI
15:00						
15:30						
16:00				15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム		15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム
16:30				16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】 対象：3歳~小1		16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライクダンス 対象：年長~小3
17:00		16:30-17:15 アフタースクール スポーツカリキュラム				
17:30	■定員 18名 17:45-18:30 ホットスタイル ピラティス45 MINA	■定員 16名 18:00-18:30 BODYCOMBAT30 KANA	■定員 17名 17:45-18:30 VOLTDRUM 45 AKO	■定員 10名 17:40-18:10 Reformeractive MISA	■定員 18名 18:15-19:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	■定員 10名 18:00-18:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI
18:30	■定員 18名 18:50-19:35 ホットヨガ・リセット45 肩こり MINA	■定員 10名 19:00-19:30 Reformer active MISA	■定員 18名 18:55-19:40 Surf Exercise 45 Total Beauty / Balance MISA	■定員 10名 18:25-19:10 Reformer Pilates ~Total Basic~ SUZUNA		■定員 15名 19:15-20:00 VOLTJUMP 45 ATSUKI
20:00	■定員 18名 20:05-20:50 Surf Exercise 45 ~Balance~ MISA	■定員 10名 19:50-20:35 Reformer Pilates ~Total Basic~ AIMI	■定員 18名 20:00-20:45 infinity flow ATSUKI	■定員 13名 19:40-20:40 AntiGravity@60 Suspension Fitness / Fundamentals1 Ayane	■定員 18名 19:30-20:15 ホットヨガ・ベーシック 45 MAHO	■定員 15名 20:25-20:55 TOBIPPA 30 SUZUNA
20:30				※隔週でレッスンが変更となります。 ■定員 16名 21:00-21:45 BODYCOMBAT 45 MAHO	■定員 17名 20:45-21:30 VOLTDRUM 45 AKO	■定員 13名 21:20-21:50 VOLTBOX30 MAHO
21:00	■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~TotalBeauty~ MISA	■定員 17名 21:00-21:45 フリースタイル 45 AIMI	■定員 18名 21:10-21:55 ホットヨガ・リセット45 ウエストシェイプ MINA			
21:30						
22:00						
22:30						



※隔週変更のクラス実施内容

奇数週：上記クラス実施

偶数週：下記クラス実施

金曜日		土曜日		日曜日		
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
			男性の保護者の方も ご参加いただけます。			8:00
						8:30
■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 KAO	■定員 10名 9:45-10:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ Nakaji	■定員 18名 9:00-9:45 ホットヨーガ・アドバンス 45 aiko	8:45-9:30 キッズ体育スクール ベビーミライク	■定員 18名 9:00-9:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	8:30-9:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】	9:00
■定員 18名 10:45-11:30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA	■定員 13名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 / Aerial Yoga Kazu	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko	10:00-11:00 AntiGravity@60 Fundamentals3 / Fundamentals2 Chie	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・リセット45 肩こり MAHO	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	9:30
■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	■定員 15名 12:30-13:15 VOLTJUMP 45 MISA	■定員 18名 11:25-12:10 ホッスタイル ピラティス 45 TOMOMI	11:30-12:15 VOLTJUMP 45 AIMI	■定員 17名 11:30-12:15 VOLTDRUM 45 AZU	11:00-11:30 Reformer Pilates~Stretch Flow~ ATSUKI	10:00
	■定員 18名 13:45-14:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 18名 12:35-13:20 Surf Exercise 45 Total Beauty / Basic MISA / KANA	12:40-13:25 フリースタイル 45 AIMI / TOMOMI	■定員 18名 12:45-13:30 Gaze 45 美脚 / 美尻 AYUMI	11:50-12:35 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI	10:30
		■定員 18名 13:45-14:30 Surf Exercise 45 ~Basic~ ATSUKI	13:50-14:20 BODYCOMBAT30 MISA / KANA	■定員 18名 14:10-14:55 Surf Exercise 45 Balance / TotalBeauty MISA	13:00-13:45 BODYCOMBAT 45 AZU	11:00
		■定員 18名 15:00-15:45 infinity flow ATSUKI	14:45-15:00 Reformer Pilates	■定員 18名 15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA	■定員 16名 14:15-14:45 TOBIPPA 30 KANA	11:30
	15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム	■定員 10名 15:25-15:55 Reformer active MISA / KANA	■定員 10名 16:15-17:00 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI	■定員 18名 16:30-17:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 SEKI	■定員 15名 15:20-16:05 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI	12:00
	16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】 対象：年長~小3	■定員 18名 16:30-17:15 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 10名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Open / Restorative Yoga Kazu	■定員 18名 16:30-17:00 Reformer Pilates~Stretch Flow~ AYUMI	■定員 10名 16:30-17:00 Reformer Pilates~Stretch Flow~ AYUMI	12:30
■定員 15名 18:00-18:30 MAT Pilates AYUMI	■定員 13名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 / Fundamentals3 Ayane	■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO	※隔週でレッスンが変更となります。	■定員 18名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA	■定員 10名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA	13:00
■定員 18名 18:55-19:25 Gaze30~ 美尻~ AYUMI	■定員 10名 19:30-19:45 Reformer Pilates					13:30
■定員 17名 20:00-20:45 VOLTDRUM 45 AIMI	■定員 10名 19:55-20:40 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI	<p>営業時間：《平日》9:00~22:30 《土・日・祝》8:00~20:00</p> <p>休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日</p> <p>【確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮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遠慮ください。 ○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。 				14:00
■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ ATSUKI	■定員 10名 21:00-21:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ SUZUNA					14:30
						15:00
						15:30
						16:00
						16:30
						17:00
						17:30
						18:00
						18:30
						19:00
						19:30
						20:00
						20:30
						21:00
						21:30
						22:00
						22:30