11月6周年
特別営業　スケジュール

ANTI GRAVITY　Surf'Fit JAPAN

1日（金）

ホットスタジオ
- ■定員 18名　9：30-10：15　ホットヨーガ・ベーシック45　KAO
- ■定員 18名　11：00-11：45　Gaze 45～美脚～グラマラスレッグ　AYUMI
- ■定員 18名　12：15-13：00　Surf Exercise 45 ~Total Beauty~　MAHO
- 有 ■定員 15名　18：30-19：15　VOLTDRUM 45　AIMI&AKO&AZU
- ■定員 18名　19：50-20：35　infinity flow　CHIEMI
- ■定員 18名　21：00-21：45　Surf Exercise 45 ~Basic~　CHIEMI

スタジオ
- ■定員 10名　9：45-10：30　Reformer Pilates ~Hip&legs~　AIMI
- ■定員 14名　11：00-12：00　AntiGravity®60 Fundamentals2　Kazu　STEP1
- ■定員 15名　12：30-13：15　VOLTJUMP 45　AIMI
- ■定員 18名　13：45-14：35　ボディデザインピラティス50　TOMOMI
- 15：30-16：15　アフタースクール スポーツカリキュラム
- 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 14名　18：00-19：00　AntiGravity®60 Fundamentals3　Ayane　STEP1
- 有 ■定員 15名　19：45-20：15　TOBIPPA 30　SUZUNA＆AZU
- ■定員 10名　20：50-21：35　Reformer Pilates ~Total Basic~　SUZUNA

2日（土）

男性の保護者の方もご参加いただけます。

ホットスタジオ
- ■定員 18名　9：00-9：45　ホットヨーガ・アドバンス45　aiko
- ■定員 18名　10：15-11：00　ホットヨーガ・ベーシック45　aiko
- ■定員 18名　11：25-12：10　infinity flow　KANA
- 有 ■定員 16名　12：45-13：30　VOLTDRUM 45　NANAMI＆AIMI
- ■定員 18名　14：00-14：45　Surf Exercise 45 ~Basic~　NANAMI
- ■定員 18名　15：15-16：00　Gaze 45 ～肩甲骨美人～　NANAMI
- ■定員 18名　16：30-17：15　ホットヨーガ・アドバンス45　YURINO
- ■定員 18名　17：45-18：30　ホットヨーガ・リセット45 骨盤　YURINO

スタジオ
- 8：45-9：30　キッズ体育スクール ベビーミライク
- ■定員 14名　10：00-11：00　AntiGravity®60 Fundamentals2　Chie　STEP1
- ■定員 15名　11：30-12：15　VOLTJUMP 45　AIMI
- ■定員 18名　12：45-13：25　ポールコンディショニング40　KANA
- ■定員 16名　13：50-14：35　BODYCOMBAT 45　KANA
- 有 ■定員 17名　15：00-15：45　フリースタイル45　TOMOMI＆AIMI
- ■定員 10名　16：15-17：00　Reformer Pilates ~Total Basic~　KANA
- ■定員 14名　17：30-18：30　AntiGravity®60 Open　Kazu　STEP1

3日（日祝）

男性の保護者の方もご参加いただけます。

ホットスタジオ
- ■定員 18名　9：00-9：45　Surf Exercise 45 ~Total Beauty~　MAHO
- ■定員 18名　10：15-11：00　ホットヨーガ・リセット45 肩こり　MAHO
- ■定員 18名　11：30-12：15　ホットヨーガ・アドバンス45　YUMI
- ■定員 18名　12：45-13：30　Surf Exercise 45 ~Basic~　KANA
- ■定員 17名　14：00-14：45　VOLTDRUM 45　NANAMI
- ■定員 18名　15：15-16：00　ホットスタイル ピラティス45　TOMOMI
- ■定員 18名　16：30-17：15　ホットヨーガ・ベーシック45　SEKI

スタジオ
- 8：30-9：30　キッズ体育スクール ミライク【キッズ】
- 9：30-10：30　キッズ体育スクール ミライク【ジュニア】
- ■定員 10名　11：15-12：00　Reformer Pilates ~Hip&legs~　CHIEMI
- ■定員 10名　12：20-13：05　Reformer Pilates ~Total Basic~　CHIEMI
- 有 ■定員 15名　13：45-14：30　ストレッチーズ　CHIEMI
  ※下記クラス内容説明あり
- 有 ■定員 16名　15：00-16：00　BODYCOMBAT 60　AZU＆MAHO＆KANA
- ■定員 15名　16：30-17：00　TOBIPPA 30　KANA
- ■定員 14名　17：30-18：30　AntiGravity®60 Fundamentals1　CHIEMI

4日（月祝）

ホットスタジオ
- ■定員 18名　9：00-9：45　ホットヨーガ・ベーシック45　YURINO
- ■定員 18名　10：15-11：00　ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ　YUMI
- ■定員 18名　11：45-12：30　Surf Exercise 45 ~Balance~　TOMOMI
- ■定員 18名　13：15-14：00　Surf Exercise 45 ~Basic~　KANA
- ■定員 18名　14：40-15：25　infinity flow　KANA
- ■定員 18名　16：15-17：00　Gaze 45 ～肩甲骨美人～　NANAMI
- ■定員 17名　17：30-18：15　VOLTDRUM 45　NANAMI

スタジオ
- ■定員 14名　9：00-10：00　AntiGravity®60 Aerial Yoga　Kazu　STEP1
- ■定員 18名　10：30-11：20　ボディデザインピラティス50　TOMOMI
- ■定員 10名　12：00-12：45　Reformer Pilates ~Hip&legs~　CHIEMI
- ■定員 10名　13：00-13：45　Reformer Pilates ~Total Basic~　CHIEMI
- 有 ■定員 15名　14：30-15：00　TOBIPPA 30　MISA＆NANAMI
- 有 ■定員 15名　15：30-16：00　TOBIPPA 30　MISA＆SUZUNA
- 有 ■定員 15名　16：30-17：15　VOLTJUMP 45　MISA＆AIMI

有 マークのついているレッスンは有料レッスンとなります。

【有料レッスンのご予約について】
予約受付 ： フロントまたはお電話での受付のみ
予約開始 ： 10月15日（火）～レッスン開始 10分前
※お電話での受付は10月15日（火）9：00～となります。
ご入金 ： ご予約から3日以内のご入金をお願いします。
キャンセル ： 11月1日（金）12：00まで承ります
※期日以降のキャンセルの場合、ご返金は出来ません。

※ストレッチーズ
伸縮性のある特殊な布を使いながらピラティスを行う事で、
身体へのアプローチ力が高まります。
体の歪みやクセを知り改善しバランスのとれた身体を目指します。

営業時間：«平日»9：00～22：30
«土・日・祝»8：00～20：00
休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日

【確認事項】
○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。