



※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	キッズルーム	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	■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 9:45-10:30 infinity flow CHIEMI		■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 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI	8:30-9:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】	9:00
10:00				■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	■定員 18名 10:15-11:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ CHIEMI	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	10:00
10:30					10:30-11:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】		10:30-11:15 キッズ体育スクール ベビーミライク	10:30
11:00	■定員 18名 11:00-11:45 ホットヨーガ・リセット45 肩こり Lilly	■定員 14名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Air barre / Fundamentals2 Kazu		■定員 18名 11:25-12:10 ホットスタイル ピラティス 45 MISAKI		■定員 18名 11:30-12:15 Gaze 45~美胸~ AYUMI	■定員 10名 11:45-12:30 Reformer Pilates ~Lower Body~ MARIE	11:00
11:30		※隔週でレッスンが変更となります。			■定員 14名 12:00-13:00 AntiGravity@60 Fundamentals 2 / Suspension Fitness Chie			11:30
12:00	■定員 18名 12:25-13:10 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 15名 12:30-13:00 TOBIPPA CHIEMI		■定員 18名 12:35-13:15 ポールコンディショニング40 MISAKI	※隔週でレッスンが変更となります。	■定員 18名 12:45-13:30 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ AYUMI	■定員 10名 12:50-13:20 Reformer active CHIEMI	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		■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 13:50-14:35 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 13名 13:30-14:15 VOLTBOX 45 MARIE	■定員 18名 14:00-14:45 infinity flow CHIEMI	■定員 15名 14:00-14:30 TOBIPPA 30 NANAMI	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00				■定員 17名 15:10-15:55 VOLTDRUM 45 NANAMI	■定員 17名 14:45-15:30 ZUMBA 45 SEKI	■定員 18名 15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 16名 15:00-15:45 BODYCOMBAT 45 AZU	15:00
15:30								15:30
16:00		15:30-16:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】 対象：3歳~小1	キッズ アフター スクール					16:00
16:30		16:30-17:15 アフタースクール スポーツカリキュラム		■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 16:15-17:00 Reformer Pilates ~Total Basic~ MARIE	■定員 17名 16:30-17:15 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 17名 16:15-17:00 ZUMBA 45 SEKI	16:30
17:00								17:00
17:30				■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO	■定員 14名 17:40-18:40 AntiGravity@60 Open / Fundamentals 1 Kazu		■定員 14名/10名 17:30-18:30 AntiGravity@160 Fundamentals 1 / Restorative Yoga CHIEMI	17:30
18:00	■定員 18名 18:00-18:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI	■定員 15名 18:15-18:45 TOBIPPA NANAMI			※隔週でレッスンが変更となります。		※隔週でレッスンが変更となります。	18:00
18:30								18:30
19:00	■定員 18名 19:00-19:30 Gaze30~美胸~ AYUMI	■定員 14名 19:15-20:15 AntiGravity@60 Fundamentals1 Ayane						19:00
19:30								19:30
20:00	■定員 18名 20:00-20:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI	■定員 14名 20:45-21:45 AtiGravity@60 Fundamentals2 / Suspension Fitness Ayane						20:00
20:30		※隔週でレッスンが変更となります。						20:30
21:00	■定員 18名 21:15-22:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 YURINO							21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

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。