

2025年3月20日(木・祝) 特別スケジュール

メインスタジオ		ホットスタジオ	
OPEN 9:00			
9:30	9:15~10:00 ベビーミライク 0歳10カ月~満3歳		9:30
10:00		9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 澤谷美和	10:00
10:30			10:30
11:00	11:00-11:30 やさしいピラティス 山角菜穂子	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 澤谷美和	11:00
11:30			11:30
12:00	12:00-13:00 REBORNS FIT スクール	12:00-12:30 ホットスタイルピラティス 山角菜穂子	12:00
12:30			12:30
13:00		13:00-13:45 ホットヨーガ・パワーベーシック 石井 裕子	13:00
13:30	13:15-13:45 フロ-ピラティス MARIKO		13:30
14:00	14:00-14:30 Group Groove EMI	14:00-14:30 ホットストレッチ KANAKO	14:00
14:30			14:30
15:00	14:50-15:20 VOLTJUMP EMI		15:00
15:30			15:30
16:00	16:00-16:45 空手スクール		16:00
16:30		16:00-16:45 ホットヨーガ・パワーアドバンス Rimi	16:30
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中~小1		17:00
17:30			17:30
18:00		17:15-18:00 股関節エクササイズ Rimi	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00

【CLOSE 20:00 / マシンジムご利用時間 19:50まで】