

2025年10月13日(月・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	【有料クラス】 脇・膝裏の隠れるウエア必須 9 : 30-10 : 45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		9:30
10:00		10 : 00-10 : 30 ホットヨーガ・冷えむくみ 房枝	10:00
10:30			10:30
11:00		11 : 00-11 : 45 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	11:00
11:30	11 : 15-11 : 45 やさしいピラティス 石河 知可子		11:30
12:00			12:00
12:30	12 : 15-13 : 00 ステップ 石河 知可子	12 : 15-13 : 00 ホットヨーガ・アドバンス 房枝	12:30
13:00			13:00
13:30	13 : 30-14 : 00 ペルヴィック（骨盤）ストレッチ 遠藤孝子		13:30
14:00			14:00
14:30	14 : 15-15 : 15 REBORNS FIT スクール	14 : 30-15 : 00 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子	14:30
15:00		【有料クラス】	15:00
15:30		15 : 15-16 : 15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール	15:30
16:00	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中		16:00
16:30			16:30
17:00	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中～小1	17 : 00-17 : 45 ホットヨーガ・ベーシック 高橋明日香	17:00
17:30			17:30
18:00			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】			