

2026年1月12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
10:00	9:30-10:45 Antigravity® Restorative Yoga Goshi	10:00-10:30 ホットヨガ・冷えむくみ 房枝	10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30	11:15-11:45 やさしいピラティス 石河 知可子	11:00-11:45 ホットヨガ・ベーシック 房枝	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 ホットヨガ・アドバンス 房枝	12:30
13:00			13:00
13:30	13:30-14:00 ペルヴイック(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 ペルヴイックストレッチ 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
17:30			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】			