

# 2026年2月23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                                 | <b>【有料クラス】</b><br>脇・膝裏の隠れるウエア必須<br>9 : 30-10 : 45<br>Antigravity®<br>Restorative Yoga<br>Goshi |                                                | 9:30  |
| 10:00                                |                                                                                                | 10 : 00-10 : 30<br>ホットヨーガ・冷えむくみ<br>M A R I K O | 10:00 |
| 10:30                                |                                                                                                |                                                | 10:30 |
| 11:00                                |                                                                                                | 11 : 00-11 : 45<br>ホットヨーガ・ベーシック<br>M A R I K O | 11:00 |
| 11:30                                | 11 : 15-11 : 45<br>やさしいピラティス<br>石河 知可子                                                         |                                                | 11:30 |
| 12:00                                |                                                                                                |                                                | 12:00 |
| 12:30                                | 12 : 15-13 : 00<br>ステップ<br>石河 知可子                                                              | 12 : 15-13 : 00<br>ホットヨーガ・アドバンス<br>M A R I K O | 12:30 |
| 13:00                                |                                                                                                |                                                | 13:00 |
| 13:30                                | 13 : 30-14 : 00<br>ペルヴィック（骨盤）ストレッチ<br>遠藤孝子                                                     |                                                | 13:30 |
| 14:00                                |                                                                                                |                                                | 14:00 |
| 14:30                                | 14 : 15-15 : 15<br>REBORNS FIT<br>スクール                                                         | 14 : 30-15 : 00<br>ホットスタイルピラティス<br>遠藤孝子        | 14:30 |
| 15:00                                |                                                                                                | <b>【有料クラス】</b>                                 | 15:00 |
| 15:30                                |                                                                                                | 15 : 15-16 : 15<br>ペルヴィックストレッチ<br>短期スクール       | 15:30 |
| 16:00                                | 16:00-17:00<br>ミライク Kids1<br>3歳～年中                                                             |                                                | 16:00 |
| 16:30                                |                                                                                                |                                                | 16:30 |
| 17:00                                | 17:00-18:00<br>ミライク Kids2<br>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】 |                                                                                                |                                                |       |