

2026年7月19日(日) 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			
8:30	8:00~9:00 ミライク Jr 小1~小3		8:30
9:30	9:00~10:00 ミライク Kids2 年中~小1		9:30
10:00	10:00~11:00 ミライク Kids1 3歳~年中		10:30
11:00	11:00~12:00 ミライク Kids1 3歳~年中	11:15-11:45 ホットヨーガリセット・骨盤 北澤 理絵	11:30
12:00			12:00
12:30	【有料クラス】	12:15-13:00 ホットヨーガ・アドバンス 澤谷美和	12:30
13:00	12:30-13:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi		13:00
13:30		13:30-14:15 ホットヨーガ・ベーシック 澤谷美和	13:30
14:00			14:00
14:30	14:15-15:00 Group Fight RIKI		14:30
15:00		14:45-15:15 ホットヨーガ・冷えむくみ 齋藤 こず恵	15:00
15:30			15:30
16:00	15:30-16:15 Group Groove IZUMI	15:45-16:30 ホットヨーガ・パワーベーシック 齋藤 こず恵	16:00
16:30			16:30
17:00	【有料バント】		17:00
17:30	16:45-17:45 バンジーエクササイズ Sana		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】