

2026年11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	【有料クラス】 脇・膝裏の隠れるウェア必須		9:30
	9 : 30-10 : 20 Anti Gravity® Pilates basic ※白金台限定 Goshi		
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
11:30	11 : 00-11 : 30 エンジョイエアロ 久嶋 江里子	11 : 00-11 : 45 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	11:30
12:00			12:00
12:30	12 : 00-12 : 45 バーニングエアロ 久嶋 江里子	12 : 15-13 : 00 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	12:30
13:00			13:00
13:30	13 : 15-14 : 00 トラディショナルヨーガ 小松詩乃		13:30
14:00		13 : 40-14 : 25 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子	14:00
14:30	14 : 15-15 : 15 REBORNS FIT スクール	【有料ベント】	14:30
15:00		14 : 40-15 : 40 ペルヴィックストレッチ 短期スクール	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク Kids1 3歳～年中		16:30
17:00			17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク Kids2 年中～小1		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】			