

9月23日（火・祝） 祝日スタジオスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	
9:30				9:30
10:00		ベビーミライク スクール 9:45-10:30		10:00
10:30				10:30
11:00	■定員制【45名】 パワーヨーガ 11:00-11:30 町田千登勢	■定員制【45名】 エンジョイエアロ 10:50-11:20 金杉智哉	◆有料会員制◆ ホットヨーガ・ ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	11:00
11:30	■定員制【45名】	■定員制【45名】		11:30
12:00	やさしいピラティス 11:45-12:15 町田千登勢	バーニングエアロ 11:35-12:15 金杉智哉		12:00
12:30	◆無料登録制◆ VOLTBOX 12:30-13:00 橋本 結南			12:30
13:00			◆有料会員制◆	
13:30	■定員制【30名】 YOGA 45 13:30-14:15 asami		ホットヨーガ・ ベーシック 13:00-13:45 田丸めぐみ	13:00
14:00				13:30
14:30	■定員制【30名】 PILATES 45 14:30-15:15 asami			14:00
15:00				14:30
15:30				15:00
16:00	【映像】 YOGA 60 15:35-16:35	ミライク スクール (キッズクラス) 16:00-17:00		15:30
16:30				16:00
17:00		ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00		16:30
17:30				17:00
18:00				17:30
18:30		●初めての方でも 安心してご参加できるレッスン		18:00
19:00		●バーチャル【映像】レッスン		18:30
19:30		●有料ホットヨーガ		19:00
20:00	24時間会員様以外の方のマシンジムご利用時間は20:10まで 最終退館時間は20:20となります			19:30
20:30				20:00
				20:30