

# 3月20日（木・祝） 特別スタジオスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ホットヨガ		
9:30	●有料スクール●		<b>Aスタジオ</b> <b>10:40-マットでボディメイク</b>  体が重く感じる、歩くのが大変に感じるなど思うことはありませんか？ マットの中で足裏からゆっくり動くことで体を整えて歩きやすい、行動しやすい体づくりを目的にレッスンしていきます。 エアロビクスをやったことがない方でも大丈夫です♪  ※参加方法は通常レッスン同様	9:30	
10:00	体幹トレーニング&ストレッチスクール 9:40-10:25 渡辺美佐子	ベビーミライクスクール 9:45-10:30		10:00	
10:30	■定員制【45名】			10:30	
11:00	マットでボディメイク 10:40-11:25 渡辺美佐子	■定員制【45名】 トラディショナルヨーガ 10:50-11:20 岩本律子		11:00	
11:30	■定員制【36名】	■定員制【30名】		11:30	
12:00	TOBIPPA 11:40-12:10 荒井妙子	バランスリセット 11:40-12:10 岩本律子		12:00	
12:30	■定員制【45名】	■定員制【45名】		◆有料会員制◆	12:30
13:00	トラディショナルヨーガ 12:30-13:00 川谷幸子	GroupPower 12:30-13:00 荒井妙子		ホットヨガ・ベーシック 12:30-13:15 MIYUKI	13:00
13:30	【映像】Group Groove 13:15-13:30 ●有料スクール●			◆有料会員制◆	13:30
14:00	シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:40-14:40 宮崎くるみ	■定員制【45名】		ホットヨガ・ベーシック 13:40-14:25 盛園尚美	14:00
14:30		アドバンスエアロ 14:15-15:00 阿部暁都		14:30	
15:00	◆予約不要◆ REBORNS Start 14:55-15:10			15:00	
15:30	■定員制【45名】 ボディデザイン ピラティス 15:25-15:55 盛園尚美	■定員制【45名】 バーニングステップ 15:15-15:45 阿部暁都		15:30	
16:00	■定員制【45名】			16:00	
16:30	やすらぎヨーガ 16:15-17:00 盛園尚美	ミライクスクール (キッズクラス) 16:00-17:00		16:30	
17:00				17:00	
17:30		ミライクスクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00		17:30	
18:00				18:00	
18:30		ミライ克蘭 18:00-19:00	◆有料会員制◆	18:30	
19:00			ホットスタイル ピラティス 18:30-19:30 奥田由里子	19:00	
19:30				19:30	
20:00	<b>ご利用時間は20:10まで</b>			20:00	
20:30	<b>24時間会員様も含め最終退館時間は20:20となります</b>			20:30	

3/20(木・祝)

日時:10:40-11:25

マットでボディメイク

場所:Aスタジオ

担当:渡辺美佐子

参加方法:通常レッスン同様

体が重く感じる、歩くのが大変に感じるなど思うことはありませんか？  
マットの中で足裏からゆっくり動くことで体を整えて歩きやすい、  
行動しやすい体づくりを目的にレッスンしていきます。  
エアロビクスをやったことがない方でも大丈夫です♪  
ぜひお気軽にご参加ください！

