

11月24日（月・祝） 祝日スタジオスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ルブレ	
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	■定員制【45名】	■定員制【45名】	◆有料会員制【8名】◆	10:30
11:00	太極拳 10:25-11:10 河原佳久	エンジョイエアロ 10:25-11:05 松原恵子	ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:15 山角菜穂子	11:00
11:30	■女性限定 定員制【40名】	■定員制【45名】	◆有料会員制【5名】◆	11:30
12:00	Gaze美尻マシュマロヒップ 11:30-12:00 高橋裕美	エンジョイステップ 11:20-12:00 松原恵子	Gaze美尻マシュマロヒップ 11:30-12:00 高橋裕美	12:00
12:30	■定員制【45名】	■定員制【45名】	◆有料会員制【8名】◆ 【中温】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 11:45-12:30 山角菜穂子	12:30
13:00	ヴォーカリズム 12:15-13:00 清水薫	Group Centergy 12:20-13:05 高橋裕美	◆有料会員制【6名】◆	13:00
13:30	シニア向け有料スクール REBORNS ATHLETE 13:15-14:15 宮崎くるみ	■定員制【45名】	Reformer Pilates Total Basic 13:00-13:45 櫻井 美里 	13:30
14:00		Group Fight 13:50-14:20 縄井颯太	◆有料会員制【6名】◆	14:00
14:30	■定員制【45名】	■定員制【45名】	Reformer Pilates Total Basic 14:00-14:45 櫻井 美里 	14:30
15:00	【映像】 Group Groove 14:30-15:00	ストレッチ 14:40-15:10 吉國佳介		15:00
15:30	【映像】 Group Fight 15:15-15:45			15:30
16:00	■有料レッスン			16:00
16:30	Group Power60 九島克成×星風矢×荒井妙子 16:10-17:10	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	■有料レッスン	ミライク スクール (ジュニアクラス) 17:00-18:00		17:30
18:00	Group Fight 60 継田奈央×縄井颯太×星風矢 17:30-18:30		◆有料会員制【定員8名】◆	18:00
18:30		●初めての方でも 安心してご参加できるレッスン	ホットヨーガ・ ベーシック 18:15-19:15 房枝 (祝日の為1時間早くなります)	18:30
19:00		●バーチャル【映像】レッスン		19:00
19:30		●有料レッスン		19:30
20:00	24時間会員様以外の方のマシジムご利用時間は20:10まで 最終退館時間は20:20となります			20:00
20:30			以降レッスンは祝日プログラムのため実施は ございません。 予めご了承お願い致します。	20:30