



4月29日（水・祝） 祝日スタジオスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ルフレ	
9:30				9:30
10:00	■定員制【45名】			10:00
10:30	太極拳 10:15-11:00 山崎雅昭		【定員8名】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹 憲一	10:30
11:00	■女性限定 定員制【40名】			11:00
11:30	トラディショナルヨーガ 11:15-11:45 井上 菊代			11:30
12:00	●有料スクール●	■定員制【45名】	【定員6名】	12:00
12:30	整へとのい〜ヨガスクール 11:55-12:40 井上菊代	Group Power 12:10-12:40 荒井妙子	Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 牛鼻千夏 	12:30
13:00	■定員制【36名】	■定員制【45名】	【定員6名】	13:00
13:30	TOBIPPA 13:00-13:30 荒井妙子	バーニングエアロ 13:00-13:40 城谷崇仁	Reformer Pilates Total Basic 13:10-13:55 牛鼻千夏 	13:30
14:00	■定員制【45名】	■定員制【45名】		14:00
14:30	13:50-14:35 Group Groove RYUJI	エンジョイステップ 13:55-14:35 城谷崇仁		14:30
15:00	■定員制【30名】	■定員制【44名】		15:00
15:30	【参加型・LIVEレッスン】 15:00-15:45 Group Fight RYUJI	【有料イベント】 Group Fight60 14:50-15:50 布施亮×継田奈央		15:30
16:00				16:00
16:30	ミライクダンス スクール (キッズクラス) 16:00-17:00	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	ミライ克蘭 17:00-18:00	ミライク スクール (キッズクラス) 17:00-18:00		17:30
18:00				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		18:30
19:00		●バーチャル【映像】レッスン	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。	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				20:30