

8月11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	ルフレ	
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】	■定員制【45名】	【定員8名】	11:00
11:30	パワーヨーガ 11:00-11:30 町田千登勢	エンジョイエアロ 10:50-11:20 金杉智哉	ホットヨーガ・ ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	11:30
12:00	■定員制【45名】	■定員制【45名】	【定員8名】	12:00
12:30	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 11:35-12:20 金杉智哉	ホットヨーガ・ ベーシック 11:45-12:30 田丸めぐみ	12:30
13:00	■定員制【10名】 VOLTBOX 12:40-13:00 橋本	■定員制【45名】		13:00
13:30		Group Fight 12:40-13:25 星		13:30
14:00	【映像】 YOGA 45 13:30-14:15 asami			14:00
14:30			【定員6名】	14:30
15:00	【映像】 PILATES 45 14:30-15:15 asami		Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里 	15:00
15:30				15:30
16:00	【映像】 YOGA 60 15:35-16:35			16:00
16:30		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				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30	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			20:30