

11月23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	ルフレ	
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	■定員制【45名】 太極拳 10:25-11:10 河原佳久	■定員制【45名】 エンジョイエアロ 10:25-11:05 松原恵子	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 10:30-11:15 山角菜穂子	10:30
11:00		■定員制【45名】		11:00
11:30	■女性限定 定員制【40名】 Gaze美尻マシュマロヒップ 11:30-12:00 高橋	エンジョイステップ 11:20-12:00 松原恵子	【定員5名】 スタジオA 11:30-12:00 Gaze美尻 マシュマロヒップ	11:30
12:00	■定員制【45名】		【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子	12:00
12:30	ヴォーカリズム 12:15-13:00 清水薫	■定員制【45名】 Group Centergy 12:20-13:05 高橋		12:30
13:00	●有料スクール●			13:00
13:30	シニア向け有料スクール REBORNS SCHOOL 13:15-14:15 キャスト	時間変更 ■定員制【45名】 Group Power 13:25-14:10 今野	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 櫻井美里	13:30
14:00				14:00
14:30	バーチャル【映像】 Group Groove 14:30-15:00	■定員制【12名】 ボールコンディショニング 14:35-15:05 今野	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里	14:30
15:00				15:00
15:30	バーチャル【映像】 Group Fight 15:15-15:45			15:30
16:00				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			◆有料会員制【定員8名】◆	18:00
18:30			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				19:00
19:30	19時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。予めご了承ください致します。			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			20:00
20:30	最終退館時間は20:20となります			20:30