



	月曜			火曜		水曜			木曜			金曜	土曜			日曜																
	北館		南館	北館		北館		南館	北館		南館	南館	北館		南館	北館		南館														
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ														
8:00	営業開始 7:00			営業開始 9:00		営業開始 7:00			営業開始 9:00			営業開始 9:00			営業開始 10:00			営業開始 8:00														
8:30																																
9:00																																
9:30	【定員58名】	【定員30名】	営業開始 9:00	【定員58名】	REBORNSスクール 9:30-10:30	【定員50名】	Be FREE DANCE 45 9:00-9:45 辻 真由美	【定員30名】	エンジョイエアロ45 9:30-10:15 尾崎 全子	【定員50名】	【定員30名】※担当者変更	【定員30名】	営業開始 10:00	○キッズスクール ミライク 9:00-10:00	営業開始 10:00	○キッズスクール ミライク 9:00-10:00	営業開始 10:00	○キッズスクール ミライク 8:00-9:00														
10:00	ボディデザインピラティス30 9:50-10:20 磯崎 晃代	トラディショナルヨーガ30 9:55-10:25 滝美 晴子		【定員30名】		バーニングエアロ30 10:00-10:30 MIRAY	【定員50名】	Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美	【定員30名】	エンジョイエアロ30 9:50-10:20 松原 恵子	【定員50名】	ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine		【定員30名】		○キッズスクール ミライク 10:00-11:00			営業開始 10:00	○キッズスクール ミライク 10:00-11:00	営業開始 10:00	○キッズスクール ミライク 8:00-9:00										
10:30	【定員50名】	【定員24名】		【定員30名】		【定員37名】	【定員15名】	【定員50名】	【定員30名】	【定員37名】	【定員30名】	【定員30名】		【定員30名】		【定員50名】				○キッズスクール ミライク 10:00-11:00			【定員50名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員30名】						
11:00	65℃エアロ30 10:40-11:10 西村 知里	ボディメイクエアロ30 10:40-11:10 磯崎 晃代	【定員30名】	ボディメイクエアロ30 10:50-11:20 MIRAY	【定員37名】	ボディメイクエアロ30 10:55-11:15 大野 梨江	【定員50名】	シャタダンス30 11:00-11:30 打越 麗子	○ベビーミライクスクール 10:45-11:30	エンジョイエアロ30 10:40-11:10 松原 恵子	ボディデザインピラティス30 10:40-11:10 城谷 崇仁	【定員37名】	REBORNSスクール 10:30-11:30	エンジョイエアロ30 10:35-10:55 萩原 由香里	【定員30名】	バーニングエアロ30 10:30-11:00 秋山 美由紀	【定員50名】	55℃エアロ30 10:45-11:15 比翼 桂子		【定員30名】			バーレーバーレース〜30 10:30-11:00 KAKO	○ベビーミライクスクール 10:45-11:30								
11:30	エンジョイエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子	REBORNSスクール 11:30-12:30	【定員50名】	ボディメイクエアロ30 11:10-11:40 TOMO	【定員50名】	フタタス30 11:40-12:10 Sachi	【定員30名】	ボディデザインピラティス30 11:45-12:15 嵐月 ちひろ	【定員58名】	【無料:登録制】	【定員30名】	【定員30名】	エンジョイエアロ30 11:30-12:00 城谷 崇仁	【定員30名】	フリースタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA	【定員30名】	エンジョイエアロ30 11:15-11:45 萩原 由香里	【定員30名】	トラディショナルヨーガ30 11:15-11:45 浅賀 麻実	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
12:00	【定員58名】		【定員28名】※担当者変更	【定員50名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員50名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
12:30	コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子		【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
13:00	【定員50名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
13:30	短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美	トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和	REBORNSスクール 13:35-14:35	【定員58名】	トラディショナルヨーガ30 13:15-13:45 丸橋 広実	【定員37名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
14:00	【定員50名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
14:30	バーニングエアロ30 14:30-15:00 小山 江里子	バレットソールジジセシス30 14:40-15:10 村田 美和	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
15:00	【定員50名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
15:30	ZUMBA(30分クラス) 15:15-15:45 小山 江里子	トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子	○キッズスクール ミライク 15:30-16:30	【定員37名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
16:00	【定員50名】	【定員30名】	○キッズスクール ミライク 15:30-16:30	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
16:30	ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子	トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
17:00				○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30											
17:30				○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30											
18:00				○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30											
18:30				○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30											
19:00	【定員50名】	【無料:登録制】※時間変更	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
19:30	DDD HOUSE WORKOUT 30 18:50-19:20 齋田 哲也	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
20:00	【定員50名】	【定員15名】※時間変更	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
20:30	【定員37名】	【定員27名】※内容変更	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
21:00	【定員50名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
21:30	Group Fight 45 21:20-22:05 由井 義浩	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
22:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
22:30	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										
23:30	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】	【定員30名】										

・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。

※プール・短期スクール（有料）プログラムのご案内
プールプログラム、短期スクール（有料登録制）プログラムに関しては、別紙のプログラムをご確認いただきますようお願いいたします。

・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・体験レッスンは除く
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ごさいません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。
その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにて登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

■ 体験レッスンについて
・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
■ 初めてのの方も安心してご参加できるレッスンです。
■ 変更レッスン
■ ビギナーレッスンは入会して1年未満の方が対象 入会月の翌年
月末まで参加可能