



	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													
	営業開始 7:00			営業開始 7:00		営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 9:00	営業開始 10:00			営業開始 8:00															
8:00	【定員58名】※時間変更 ボディデザインピラティス30 9:45-10:15 磯崎 晃代	【定員30名】※時間変更 トラディショナルヨーガ30 9:50-10:20 渡美 晴子	営業開始 9:00	【定員58名】 背骨コンディショニング30 8:25-8:55 志田 香織	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045 9:30-10:15 尾崎 全子	営業開始 9:00	【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 絵葉	【定員50名】※時間変更 エンジョイエア030 9:45-10:15 松原 恵子	【定員30名】 ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine	営業開始 9:00	【定員30名】※時間変更 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代	【定員50名】※時間変更 やすらぎヨーガ30 10:10～10:40 AUM	【定員30名】※時間変更 10:15-11:00 萩原 由香里	【定員30名】※時間変更 10:15-11:00 秋山 美由紀	○キッズスクール ミライク 8:00-9:00	営業開始 10:00													
8:30				【定員58名】 健康操30 9:15-9:45 志田 香織																											
9:00				【定員30名】 入門太極拳30 9:30-10:00 増岡 美奈江																											
9:30				【定員50名】 バーニングエア030 10:00-10:30 MIRAY																											
10:00				【定員37名】※時間変更 ボディメイクエア030 10:45-11:15 MIRAY																											
10:30	【定員50名】 らぶエア030 10:40-11:10 西村 知里		【定員30名】 太極拳30 10:20-10:50 増岡 美奈江	【定員50名】 ボディメイクエア030 10:45-11:15 MIRAY	【定員15名】 VOLTB0X20 10:55-11:15 大野 梨江			○ペビーミライクスクール 10:45-11:30																							
11:00	【定員50名】 エンジョイエア030 11:25-11:55 田中 八重子	REBORNSスクール 11:30-12:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 11:10-11:40 TOMO	【定員50名】※時間変更 フラダンス30 11:35-12:05 Sachi																											
11:30	【定員58名】 コアデザイン30 12:10-12:40 田中 八重子		【定員28名】 バレエ〜バレレッスン〜30 12:00-12:30 RIKO	【定員50名】※時間変更 Group Groove 30 12:20-12:50 中村 翠																											
12:00	【定員50名】 Group Fight 30 12:55-13:25 村上 凌佑		【定員30名】 バレエ30 12:50-13:20 RIKO	【定員58名】※時間変更 トラディショナルヨーガ30 13:00-13:30 丸橋 広美																											
12:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美		REBORNSスクール 13:35-14:35	【定員30名】 ジャロキネシス45 13:45-14:30 丸橋 広美																											
13:00	【定員50名】 バーニングエア030 14:30-15:00 小山 江里子	【定員30名】 バレトンソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹	【定員20名】※時間変更 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 渡美 晴子																										
13:30	【定員50名】 FITTHOP 15:15-15:45 小山 江里子			【定員37名】 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15																										
14:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子																											
14:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美			【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和																											
15:00	【定員50名】 バーニングエア030 14:30-15:00 小山 江里子	【定員30名】 バレトンソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹	【定員20名】※時間変更 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 渡美 晴子																										
15:30	【定員50名】 FITTHOP 15:15-15:45 小山 江里子			【定員37名】 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15																										
16:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子	○キッズスクール ミライク 15:30-16:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子																												
16:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美		【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和																												
17:00	【定員50名】 バーニングエア030 14:30-15:00 小山 江里子		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹	【定員20名】※時間変更 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 渡美 晴子																											
17:30	【定員50名】 FITTHOP 15:15-15:45 小山 江里子		【定員37名】 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15																											
18:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子																												
18:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美		【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和																												
19:00	【定員50名】 バーニングエア030 14:30-15:00 小山 江里子		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹	【定員20名】※時間変更 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 渡美 晴子																											
19:30	【定員50名】 FITTHOP 15:15-15:45 小山 江里子		【定員37名】 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15																											
20:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子																												
20:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美		【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和																												
21:00	【定員50名】 バーニングエア030 14:30-15:00 小山 江里子		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹	【定員20名】※時間変更 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 渡美 晴子																											
21:30	【定員50名】 FITTHOP 15:15-15:45 小山 江里子		【定員37名】 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15																											
22:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 16:00-16:45 小山 江里子	○キッズスクール ミライク 16:30-17:30	【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 16:00-16:45 前田 京子																												
22:30	【定員50名】 短期スクール【太極拳】 13:40-14:10 原田 正美		【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 13:35-14:20 村田 美和																												
23:00	【定員50名】 バーニングエア030 14:30-15:00 小山 江里子		【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 14:45-15:15 楓 沙樹	【定員20名】※時間変更 美脊柱ヨーガ45 14:45-15:30 渡美 晴子																											
23:30	【定員50名】 FITTHOP 15:15-15:45 小山 江里子		【定員37名】 歌ってmove 30 15:35-16:05 中村 翠	【無料:登録制】 ランニングサークル 15:45-16:15																											

・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。

■ 映像レッスンについて
・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。
・参加は来館時となります。
■ 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
■ ビギナーレッスンへ入会して1年未満の方が対象 入会月の翌年の月末まで参加可能