

11月3日（火祝） 文化の日 スケジュール

	2FスタジオA	3FスタジオB	各プログラムについて
9:30	9:00-9:30 BODY BALANCE Flexibility(映像)		<ul style="list-style-type: none"> 色がついているレッスンは初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。 当日整理券はレッスン開始25分前よりAスタジオ実施レッスンはAスタジオ前 Bスタジオ実施レッスンはマシジムカウンターにて配布致します。 ※なお、祝日の為 平日16:59以前のレッスンは整理券2枚は必ず配布される運用が該当しくなくなります。WEB予約にて満員となる可能性があります。 通常営業開始30分以内にスタートするレッスンは、通常営業時間開始より配布致します。 当日整理券取得の整列時間は、レッスン開始30分前からです。 スタジオへの入場はレッスン開始10分前からです。入場はWEB予約者、クラスパス取得者 当日の整理券の番号順です。 ※入場時番号の表示をされない又は、できない場合には、クラスパスをご用意しております。(フロントにてお配りしてます。) 急な休講・変更がある場合がございます。 HOTスタジオご参加の方へ水1リットル以上、バスタオル、汗拭きタオルをお持ちください。体調不良の方、心臓の弱い方、暑さに弱い方、生理の方はご遠慮ください。 HOTスタジオについて、換気の為、平常時よりも温度や湿度が下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
10:00	■定員24名 10:00~10:30 ボディメイクステップ 岡橋優子	←■定員24名 ■定員18名 10:00~10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子	
10:30	■定員30名 10:50-11:20 ZUMBA 小山江里子	■定員18名 11:00-11:30 ボディデザインピラティス 山岸厚子	
11:00	■定員30名 11:40-12:10 ZUMBA 小山江里子	■定員18名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子	
11:30	■定員24名 12:30~13:00 Group Power 向井大未	■定員18名 13:15-13:35 VOLT HIP	
12:00	■定員30名 13:30~14:00 フラダンス 西山佳代	■定員18名 13:50-14:10 REBORNS FUN	
12:30	■定員24名 14:15-14:45 BEAUTY ヨガシリーズ むくみ解消・下半身 引き締めヨガ(映像)		
13:00	■定員24名 LBピラティスシリーズ Heat It Up(映像)	■定員18名 15:10~15:40 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子 【ホットスタジオ・中温】	
13:30	■定員24名 15:00-15:15	■定員18名 16:15-16:45 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子 【ホットスタジオ・中温】	
14:00	15:30~16:30 ミライク キッズ	■定員18名 17:30~18:00 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 田中江里香	
14:30	16:30~17:30 ミライク ジュニア	■定員18名 18:20~18:50 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 田中江里香 【ホットスタジオ・中温】	
15:00	■定員24名 18:15-18:45 BODY BALANCE Strength(映像)		
15:30	■定員30名 19:15-19:45 ZUMBA 八重樫ゆかり		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			