

マークはバスタオル 靴マークはシューズ 音楽マークは滑り止め付靴下が必要なレッスンです。
 ※Surf Exerciseへご参加の際は、ご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてご利用いただくことも可能です。

STEP1 マークは慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。

	25日(土)		26日(日)		27日(月)		
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00	■定員 18名 9:00-9:45 ホットヨーガ・アドバンス 45 aiko	8:45-9:30 キッズ体育スクール ベビーミライク	■定員 18名 9:00-9:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	8:30-9:30 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 YURINO	■定員 13名 9:30-10:30 AntiGravity@60 Fundamentals2 Kazu	9:00
9:30							9:30
10:00	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko	■定員 13名 10:00-11:00 AntiGravity@60 Fundamentals3 Chie	■定員 18名 10:15-11:00 ホットヨーガ・リセット45 肩こり MAHO	9:30-10:30 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】	■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ YUMI	■定員 18名 11:00-11:50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	10:00
10:30							10:30
11:00	■定員 18名 11:25-12:10 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI	■定員 15名 11:30-12:15 VOLTJUMP 45 AIMI	■定員 17名 11:30-12:15 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 10名 11:00-11:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 12:20-13:05 Reformer Pilates ~Total Basic~ KANA	11:00
11:30							11:30
12:00	■定員 18名 12:35-13:20 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA	■定員 17名 12:40-13:25 フリースタイル 45 TOMOMI	■定員 15名 12:35-13:05 MAT Pilates AYUMI	■定員 15名 13:00-13:45 BODYCOMBAT 45 AZU	■定員 18名 13:30-14:15 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA		12:00
12:30							12:30
13:00	■定員 18名 14:00-14:45 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ YUMI	■定員 10名 14:00-14:30 Reformer Pilates~Stretch Flow~ KANA	■定員 18名 14:10-14:55 Surf Exercise 45 TotalBeauty MISA	■定員 15名 14:15-14:45 TOBIPPA 30 KANA			13:00
13:30							13:30
14:00	■定員 17名 15:15-16:00 VOLTDRUM 45 AKO	■定員 10名 15:00-15:30 Reformer Pilates~Stretch Flow~ KANA	■定員 18名 15:15-16:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA	■定員 18名 15:10-16:00 パワーヨーガ 50 SEKI			14:00
14:30							14:30
15:00	■定員 18名 16:30-17:15 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 13名 16:00-17:00 AntiGravity@60 Suspension Fitness Kazu	■定員 18名 16:30-17:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 SEKI	■定員 10名 16:30-17:00 Reformer Pilates~Stretch Flow~ ATSUKI		16:30-17:15 アフタースクール スポーツカリキュラム	15:00
15:30							15:30
16:00	■定員 18名 17:45-18:30 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO	■定員 10名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Restorative Yoga kazu		■定員 13名 17:30-18:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA	■定員 18名 18:50-19:35 ホットスタイル ピラティス 45 MINA	■定員 10名 18:00-18:30 Reformer Pilates~Stretch Flow~ KANA	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00

【 Reformer Pilates 】を
 一足先に体感しましょう◎

- ☆Stretch Flow☆
 身体を伸ばすことにフォーカスし、可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス
- ☆Total Basic☆
 「基本の動き」を丁寧にを行い、上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくクラス
- ☆MAT Pilates☆
 マットピラティスにおいて、姿勢バランスやスタイルアップを目指すクラス

※ご参加の際は 滑り止め付靴下の着用が
 必須となります。

MEGALOS
 新発表
 6月より、本格導入!!!
 女性のための
 グループマシンピラティス

■定員 18名 18:50-19:35 ホットスタイル ピラティス 45 MINA	■定員 15名 18:55-19:25 BODYCOMBAT30 MISA	19:00
■定員 17名 20:05-20:50 VOLTDRUM 45 AKO	■定員 18名 19:50-20:35 Group Centergy 45 airi	20:00
■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 Balance /TotalBeauty MISA	■定員 17名 21:00-21:45 Group Groove 45 airi	20:30
		21:00
		21:30
		22:00
		22:30

	28日 (火)		29日 (水)		31日 (金)	
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
8:00						
8:30						
9:00						
9:30	■定員 18名 9:45-10:30 ホットヨーガ・アドバンス 45 YUMI	■定員 10名 9:30-10:00 Reformer Pilates~Stretch Flow~ KANA	■定員 18名 9:30-10:15 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 13名 9:45-10:45 AntiGravity@60 Suspention Fitness Chie	■定員 18名 9:30-10:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 KAO	■定員 10名 9:45-10:30 Group Centergy 45 Nakaii
10:00						
10:30		■定員 10名 10:40-11:25 Reformer Pilates ~Total Basic~ KANA	■定員 18名 10:45-11:30 ホットヨーガ・リセット45 肩こり YUMI	■定員 15名 11:15-12:00 BODYCOMBAT 45 AZU	■定員 18名 10:45-11:30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA	■定員 13名 11:00-12:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 Kazu
11:00	■定員 15名 11:10-11:40 MAT Pilates AYUMI					
11:30						
12:00	■定員 17名 12:15-13:00 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 13名 11:55-12:45 AntiGravity@50 Fundamentals1 MISA	■定員 18名 12:00-12:45 ホットヨーガ・ベーシック 45 YUMI	■定員 15名 12:30-13:00 TOBIPPA 30 AZU	■定員 18名 12:15-13:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	■定員 15名 12:30-13:15 VOLTJUMP 45 MISA
12:30						
13:00		■定員 17名 13:15-14:00 Group Groove 45 Nakaii		■定員 10名 13:30-14:00 Reformer Pilates~Stretch Flow~ ATSUKI		■定員 18名 13:45-14:35 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00		15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム		15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム		15:30-16:15 アフタースクール スポーツカリキュラム
16:30		16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライク 【キッズ】 対象:3歳~小1		16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライクダンス 対象:年長~小3		16:15-17:15 キッズ体育スクール ミライク 【ジュニア】 対象:年長~小3
17:00						
17:30	■定員 18名 17:45-18:30 Surf Exercise 45 ~Balance~ MISA	■定員 13名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Aerial Yoga Kazu	■定員 18名 18:15-19:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO	■定員 10名 18:00-18:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI	■定員 15名 18:00-18:30 MAT Pilates AYUMI	■定員 13名 18:00-19:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 Ayane
18:00						
18:30	■定員 18名 18:50-19:35 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA			■定員 10名 19:10-19:40 Reformer Pilates~Stretch Flow~ ATSUKI	■定員 15名 18:55-19:25 MAT Pilates AYUMI	
19:00		■定員 13名 19:30-20:30 AntiGravity@60 Fundamentals1 Kazu	■定員 18名 19:30-20:15 ホットヨーガ・ベーシック 45 MAHO	■定員 15名 20:10-20:55 VOLTJUMP 45 AIMI	■定員 17名 20:00-20:45 VOLTDRUM 45 AIMI	■定員 10名 19:45-20:30 Reformer Pilates ~Total Basic~ ATSUKI
19:30	■定員 18名 20:00-20:45 infinity flow ATSUKI					
20:00		■定員 15名 21:00-21:45 BODYCOMBAT 45 MAHO	■定員 17名 20:45-21:30 VOLTDRUM 45 AKO	■定員 15名 21:15-21:45 TOBIPPA 30 SUZUNA	■定員 18名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ ATSUKI	■定員 10名 21:00-21:30 Reformer Pilates~Stretch Flow~ AYUMI
20:30						
21:00	■定員 18名 21:10-21:55 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイブ MINA					
21:30						
22:00						
22:30						