STUDIO SCHEDULE 2024.5.17更新 5/25(土)~5/31(金) 特別スケジュール

マークはパスタオル ・マークはシューズ 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、ご自身のパ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。

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。

### 195		25目(土)		26日(日)		27日(月)		
### 186								
# 2月 18名	8:00	W21 X2271	77271	W21 X2271	77271	117/7/2/1	77771	8:00
# 2		男性の保	護者の方も					
9:00	8:30	ご参加い	ただけます。					8:30
9:00	0.50				8:30-9:30			0.50
19:00	0.00	■定員 18名	8:45-9:30		キッズ体育スクール			0.00
10:00	9.00				ミライク			9.00
10:00	0.20		ベビーミライク		【キッズ】	■定員 18名	■定員 13名	0.20
10-00	9:30	Λ)			9:30-10:30		9 · 30-10 · 30	9:30
10-10-11-17		uiko	■定員 13名	MAHO				
10.15-11-11-07	10:00	■定員 18名		■定員 18名			, -	10:00
10.00 10		10:15-11:00			【ジュニア】	TURINO	Kazu 🥠	
11:00 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:45:11:30 10:30:11:30 10:3	10:30		*			■定昌 18名	5/8/1	10:30
事業 18名 事業 18名 事業 15名 11:30-11:45 12:00-11:45 12:00-11:50 11:25-12:10 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 11:30-12:15 12:30 1			Chie	Ω Λ	■ 定昌 10夕		■ 定昌 10夕	
13:30 11:25 11:30 12:30 13	11:00	аіко 🥌	30.00	MAHO —		ホットヨーガ・リセット45		11:00
13:30 11:25-12:10 1 1:30-12:15		■定員 18名		■定員 17名				
12:00 上子アスよう VOLTDMP 45 AZU 上子 108 上子 108 上子 118 L子 118	11:30					YUMI		11:30
12:00 TOMOMI					10tal Basic 2		TOMOMI	
12:30 東京 18名 東京 17名 東京 15名 12:39-13:105 12:39-13:105 12:39-13:105 12:39-13:105 13:30	12:00	· / /			■定員 10名	•		12:00
12:30 東京 186 東京 176 東京 177		TOMOMI (==)	AIMI	AZU (=)			■定員 10名	
13:00 13	12:30	■ 定昌 18名		■定員 15名	Reformer Pilates			12:30
33-00	50				Sacar row •			50
13:30 13:30 13:20-13:45 80DVCOMBAT 13:30-14:15 13:30 1	45.55	Surf Exercise 45			■定員 15名		~Total Basic~	40.00
13:30	13:00		45		13:00-13:45	. 3 3. 11	0	13:00
13:30 15		KANA				■宁昌 10夕		
14:00	13:30				EA AB			13:30
14:00 14:45				MAT Pilates	AZU 🥞			
14:30	14:00			■ 字号 10夕		~Basic~		14:00
14:30			Reformer Pilates 🕳			KANA		
TotalBeauty MISA 単定目 10名 15:00 15:	14:30		~Strech Flow~					14.30
15:00 東京日 17名 15:00-15:30 Reformer Pilates 16:00-17:00 Reformer Pilates 16:30-17:15 Reformer Pilates 17:30-18:30 Reformer Pilates 18:30 Reformer Pilates 18:30-18:30	14.50			TotalBeauty	60 AB			14.50
15:10 東京 17名 15: 30-15: 30 東京 18名 東京 18名 15: 15-16: 00 1			■定員 10名	MISA				
15:13-16:00	15:00	■定員 17名	15 : 00-15 : 30	■定員 18名	■定員 18名			15:00
16:00			Reformer Pilates					
16:00	15:30	VOLTDRUM	~Strech Flow~ C	Surf Exercise 45				15:30
16:00 16:0								
16:30 重定員 18名	16:00	AKO (■定員 13名	KANA	SEKI			16:00
16:30-17:15			16:00-17:00					
16:30-17:15	16:30					ı		16:30
Triangle Triangl	10.50	16:30-17:15	<u> </u>				16:30-17:15	10.50
Triangle Triangl	4= 00		Kazu 📆		~Strech Flow~		アフタースクール	47.00
正員 18名	17:00						スポーツカリキュラム	17:00
17:30 18:00 17:45-18:30 17:30-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 17:45-18:30 18:00		TOTAINO C	■ 定員 10夕	SERI	■ 定昌 12夕			
18:00	17:30	■ 字号 10分		İ		■ 字号 10名		17:30
18:00								
Restorative rogal kazu	18:00		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		•			18:00
18:30 Time		_						
■定員 18名 18:50-19:35 ホットスタイル ピラティス 45 MINA ■定員 18名 19:00 Reformer Pilates Jを 一足先に体感しましょう② 全 Stretch Flow空 身体を伸ばすことにフォーカスし、可動域を 広げなが多美しい身体へと導ぐクラス 全 Total Basic ② 「基本の動き」を丁率に行い、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 全 MAT Pilates ② マットピラティスにおいて、姿勢パラ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 **ごを削り上が付靴下 の着用が **こと、このでは、このでは、一般では、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、この	18:30	YURINO 🔙	NuZu		HIOA	MINA (18:30
19:00 18:50-19:35 ホットスタイル ピラティス 45 MINA ■定員 18名 19:30 【Reformer Pilates Jを -足先に体感しましょう② か会性にはいるできない。 「基本の動きと丁寧に行い、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 か性のための メースを加り着いて、姿勢パランスやスタイルアップを目指すクラス **こを動いの際は 潜り止め付靴下の着用が **こを動いの際は 潜り止め付靴下の着用が 19:00 19:00 19:50-20:35 Group Centergy 45 airi 20:00 **こを動いの際は 潜り止め付靴下の着用が **こを動いの際は 潜り止め付靴下の着用が **ことを加り際は 潜り止め付靴下の着用が **ことを加り戻れるようによります。 19:00 **ことを加ります。 19:30 **ことのいります。 19:30 **ことのいりま						■ 定昌 18名		
The file of t	10.00							10:00
【 Reformer Pilates 】を	19:00							19:00
【 Reformer Pilates 】を								
■定員 17名						MINA (19:30
ー足先に体感しましょう② ☆ 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☆ マッドビラティスにおいて、姿勢パ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 グ フレープ マ シ ン ピ ラ ティス ※ご参加の際は 滑り止め付靴下 の着用が	[Ref	ormer Pilates]を	MEGALOS	- AT	111111	ı		
☆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☆ マットビラティスにおいて、姿勢パ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		一足先に体感しま	しょう②			■定員 17名		20:00
Superation	☆Str	etch Flow☆	新発表	₹		20:05-20:50		
☆Total Basic☆ 「基本の動き」を丁寧に行い、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☆ マッドピラティスにおいて、姿勢パ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 **ご覧 17名 21:00-21:45 Group Groove 45 Balance /TotalBeauty MISA 21:30 22:00				I Sile				20:30
「基本の動き」を丁寧に行い、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☆ マッドビラディスにおいて、姿勢パ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 グリレープマシンピラティス ※ご参加の際は、滑り止め付靴下の着用が				Was and		AKO		
■定員 18名			la la	P	A COLUMN			21:00
☆MAT Pilates☆ マットビラティスにおいて、姿勢バランスやスタイルアップを 目指すのラス **ご参加の際は 滑り止め付靴下 の着用が **バリンカウオー **バリンカー **バリ				FIRE				
マッドビラティスにおいて、姿勢パランスやスタイルアップを 目指すグラス 女性のための MISA 22:00			^	lo IV-A-5			. 45	21.20
目指すクラス 女性のための **ご参加の際は滑り止め付靴下の着用が グループマシンピラティス			レアップを	リス本格等人			airi	21:30
**ご参加の際は滑り止め付靴下の着用が グループマシンピラティス				200		·	uii v	
VIDLAND T				21.		ACIIII		22:00
<u>必用となります。</u> 22:30			が グルーフ	"マシンピラテ	イス			
	必用	となります。						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							
0.20							
8:30							
9:00							
		- 中日 102	- 中日 10名		- 中日 10万		
9:30	■定員 18名	■定員 10名 9:30-10:00	■定員 18名 9:30-10:15	■定員 13名	■定員 18名 9:30-10:15	■定員 10名	
10.00	9 : 45-10 : 30	Reformer Pilates ~Strech Flow~	Surf Exercise 45 ~Balance~	9:45-10:45	ホットヨーガ・ベーシック 45	9:45-10:30	
10:00	ホットヨーガ・アドバンス 45		TOMOMI	AntiGravity®60	KAO 🦳	Group Centergy 45	
10:30	YUMI 🥌	■定員 10名		Suspention Fitness Chie		Nakaii	
		10:40-11:25	■定員 18名 10:45-11:30	Cilic 555	■定員 18名 10:45-11:30	■定員 13名	
11:00	■定員 15名	Reformer Pilates	ホットヨーガ・リセット45	■定員 15名	Surf Exercise 45	11:00-12:00	
11.20	11:10-11:40	~Total Basic~ 万	肩こり YUMI	11 : 15-12 : 00	~Total Beauty~ MISA	AntiGravity®60	
11:30	MAT Pilates			BODYCOMBAT 45		Fundamentals2	
12:00		■定員 13名 11:55-12:45	■定員 18名	AZU		Kazu	
	■定員 17名 12:15-13:00	AntiGravity®50	12 : 00-12 : 45 ホットヨーガ・ベーシック		■定員 18名 12:15-13:00		
12:30	VOLTDRUM	Fundamentals1 MISA	45	■定員 15名 12:30-13:00	Surf Exercise 45	■定員 15名	
	45	MIDA	YUMI (<u></u>	TOBIPPA 30 🛕 🛕	~Basic~	12 : 30-13 : 15 VOLTJUMP 45	
13:00	AZU 🥌	■定員 17名		AZU 😽	МАНО	MISA .	
13:30		13:15-14:00		■定員 10名			
13.30		Group Groove 45		13:30-14:00 Reformer Pilates		■定員 18名	
14:00		Nakaji 🔑		~Strech Flow~		13 : 45-14 : 35 ボディデザインピラティス	
						50	
14:30						TOMOMI	
15:00							
45.20							
15:30		15 : 30-16 : 15		15 : 30-16 : 15		15 : 30-16 : 15	
16:00		アフタースクール		アフタースクール		アフタースクール	
		スポーツカリキュラム		スポーツカリキュラム		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		16:15-17:15		16 : 15-17 : 15 キッズ体育スクール	
		ミライク		キッズ体育スクール ミライクダンス		ミライク	
17:00		【キッズ】 対象 : 3歳~小1		対象:年長~小3		【ジュニア】 対象 : 年長~小3	
17.20		7.1% YOUR 1.1.1				7381 TK 713	
17:30	■定員 18名						
18:00	17 : 45-18 : 30 Surf Exercise 45	■定員 13名		■定員 10名	■定員 15名	■定員 13名	
	~Balance~	18:00-19:00	■定員 18名 18:15-19:00	18:00-18:45	18:00-18:30 MAT Pilates	18:00-19:00	
18:30	MISA	AntiGravity®60 Aerial Yoga	Surf Exercise 45	Reformer Pilates ~Total Basic~	PIAT Fliates	AntiGravity®60 Fundamentals1	
	■定員 18名 18:50-19:35	Kazu 🧀	~Basic~ MAHO		■定員 15名	Ayane	
19:00	Surf Exercise 45		i'IAI IV	■定員 10名	18 : 55-19 : 25		
19:30	~Total Beauty~ MISA	■定員 13名	■定員 18名	19 : 10-19 : 40 Reformer Pilates	MAT Pilates		
_5.50	MISA	19:30-20:30	19 : 30-20 : 15 ホットヨーガ・ベーシック	~Strech Flow~		■定員 10名	
20:00	■定員 18名	AntiGravity®60 Fundamentals1	45	■定員 15名	■定員 17名	19:45-20:30	
	20 : 00-20 : 45 infinity flow	Kazu	мано 🥌	20:10-20:55	20 : 00-20 : 45 VOLTDRUM 45	Reformer Pilates ~Total Basic~ 月	
20:30	ATSUKI		■定員 17名	VOLTJUMP 45	AIMI	0	
24.55		■定員 15名	20:45-21:30	AIMI		■定員 10名	
21:00	■定員 18名 21:10-21:55	21:00-21:45	VOLTDRUM 45	■定員 15名	■定員 18名	21 : 00-21 : 30	
21:30	21:10-21:55 ホットヨーガ・リセット45	BODYCOMBAT 45	AKO	21 : 15-21 : 45 TOBIPPA 30	21 : 15-22 : 00 Surf Exercise 45	Reformer Pilates ~Strech Flow~	
	ウエストシェイプ	MAHO 🍓 🐇		SUZUNA	~Basic~		
22:00	MINA 🥌				ATSUKI		
22:30							