STUDIO SCHEDULE　2024.5.17更新

5/25(土)～5/31(金)

特別スケジュール

マークはバスタオル　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。

STEP! 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）

ホットスタジオ

- 9：00-9：45 ホットヨーガ・アドバンス 45 aiko（■定員 18名）
- 10：15-11：00 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko（■定員 18名）
- 11：25-12：10 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI（■定員 18名）
- 12：35-13：20 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA（■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 18名）
- 15：15-16：00 VOLTDRUM 45 AKO（■定員 17名）
- 16：30-17：15 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO（■定員 18名）
- 17：45-18：30 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO（■定員 18名）

スタジオ

男性の保護者の方もご参加いただけます。

- 8：45-9：30 キッズ体育スクール ベビーミライク
- 10：00-11：00 AntiGravity®60 Fundamentals3 Chie（STEP!）（■定員 13名）
- 11：30-12：15 VOLTJUMP 45 AIMI（■定員 15名）
- 12：40-13：25 フリースタイル 45 TOMOMI（■定員 17名）
- 14：00-14：30 Reformer Pilates ~Strech Flow~（■定員 10名）
- 15：00-15：30 Reformer Pilates ~Strech Flow~（■定員 10名）
- 16：00-17：00 AntiGravity®60 Suspention Fitness Kazu（STEP!）（■定員 13名）
- 17：30-18：30 AntiGravity®60 Restorative Yoga kazu（■定員 10名）

26日（日）

ホットスタジオ

- 9：00-9：45 Surf Exercise 45 ~Basic~ MAHO（■定員 18名）
- 10：15-11：00 ホットヨーガ・リセット45 肩こり MAHO（■定員 18名）
- 11：30-12：15 VOLTDRUM 45 AZU（■定員 17名）
- 12：35-13：05 MAT Pilates（■定員 15名）
- 13：20-13：50 MAT Pilates（■定員 15名）
- 14：10-14：55 Surf Exercise 45 TotalBeauty MISA（■定員 18名）
- 15：15-16：00 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA（■定員 18名）
- 16：30-17：15 ホットヨーガ・ベーシック 45 SEKI（■定員 18名）

スタジオ

- 8：30-9：30 キッズ体育スクール ミライク【キッズ】
- 9：30-10：30 キッズ体育スクール ミライク【ジュニア】
- 11：00-11：45 Reformer Pilates ~Total Basic~（■定員 10名）
- 12：05-12：35 Reformer Pilates ~Strech Flow~（■定員 10名）
- 13：00-13：45 BODYCOMBAT 45 AZU（■定員 15名）
- 14：15-14：45 TOBIPPA 30 KANA（■定員 15名）
- 15：10-16：00 パワーヨーガ 50 SEKI（■定員 18名）
- 16：30-17：00 Reformer Pilates ~Strech Flow~（■定員 10名）
- 17：30-18：30 AntiGravity®60 Fundamentals1 MISA（■定員 13名）

27日（月）

ホットスタジオ

- 9：30-10：15 ホットヨーガ・ベーシック 45 YURINO（■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）
- 12：15-13：00 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI（■定員 18名）
- 13：30-14：15 Surf Exercise 45 ~Basic~ KANA（■定員 18名）
- 17：45-18：30 ホットヨーガ・リセット45 肩こり MINA（■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）
- 20：05-20：50 VOLTDRUM 45 AKO（■定員 17名）
- 21：15-22：00 Surf Exercise 45 Balance /TotalBeauty MISA（■定員 18名）

スタジオ

- 9：30-10：30 AntiGravity®60 Fundamentals2 Kazu（STEP!）（■定員 13名）
- 11：00-11：50 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI（■定員 18名）
- 12：20-13：05 Reformer Pilates ~Total Basic~（■定員 10名）
- 16：30-17：15 アフタースクール スポーツカリキュラム
- 18：00-18：30 Reformer Pilates ~Strech Flow~（■定員 10名）
- 18：55-19：25 BODYCOMBAT30 MISA（■定員 15名）
- 19：50-20：35 Group Centergy 45 airi（■定員 18名）
- 21：00-21：45 Group Groove 45 airi（■定員 17名）

【 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 の着用が必用となります。

	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 ~Strech Flow~	■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 Nakaji
10:00						
10:30		■定員 10名 10：40-11：25 Reformer Pilates ~Total Basic~	■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 18名 10：45-11：30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA	
11:00	■定員 15名 11：10-11：40 MAT Pilates			■定員 15名 11：15-12：00 BODYCOMBAT 45 AZU		■定員 13名 11：00-12：00 AntiGravity®60 Fundamentals2 Kazu
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 Nakaji		■定員 10名 13：30-14：00 Reformer Pilates ~Strech Flow~		■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		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
16:00						
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~	■定員 15名 18：00-18：30 MAT Pilates	■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 ~Strech Flow~	■定員 15名 18：55-19：25 MAT Pilates	
19:00						
19:30		■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~
20:00	■定員 18名 20：00-20：45 infinity flow ATSUKI					
20:30			■定員 17名 20：45-21：30 VOLTDRUM 45 AKO			
21:00	■定員 18名 21：10-21：55 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ MINA	■定員 15名 21：00-21：45 BODYCOMBAT 45 MAHO		■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 ~Strech Flow~
21:30						
22:00						
22:30						