

11月3日 火曜日 祝日スケジュール

	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	
9:30				9:30
10:00	◆有料スクール			10:00
10:30	ヨガ機能改善スクール 9:55-10:40 町田千登勢			10:30
11:00	■定員制・25名 パワーヨーガ 11:00-11:30 町田千登勢	■定員制・25名 エンジョイエアロ 10:40-11:10 金杉智哉	◆有料会員制◆ ホットヨーガ・ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	11:00
11:30	■定員制・25名 やさしいピラティス 11:50-12:20 町田千登勢	■定員制・25名 バーニングエアロ 11:35-12:05 金杉智哉		11:30
12:00	■定員制・25名 Group Fight 12:40-13:10 長田唯	■定員制・25名 ZUMBA®GOLD (30分クラス) 12:30-13:00 八重櫻ゆかり		12:00
12:30	■定員制・25名 Group Centergy 13:30-14:00 篠原有美	■整理券・25名 ボディチューニング 13:15-13:35 古屋理紗	◆有料会員制◆ ホットヨーガ・ベーシック 13:00-13:45 田丸めぐみ	12:30
13:00	■定員制・25名 Group Centergy 14:20-14:50 篠原有美	■整理券・25名 ボディチューニング 13:50-14:10 古屋理紗		13:00
13:30	■定員制・25名 UBOUND 15:10-15:40 岡安悠弥	■定員制・25名 やさしいフリースタイル 14:25-14:55 松本真実	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>ボディチューニングとは からだのコワバりをほぐし、 バランスの良い動きを手に入 れていくプログラムです。 どなたでもご参加いただけます。 10月より田端店に配属となった MCSPトレーナー古屋理紗が 担当いたします。</p> <p>13:15～ 肩 13:50～ 股関節</p> <p>からだのバランスを整えたい方は ぜひご参加ください。 皆様のご参加をお待ちしております。</p> </div>	13:30
14:00	■定員制・25名 UBOUND 15:55-16:25 葛原悟	■定員制・25名 フリースタイルSTAGE 15:10-15:40 松本真実		14:00
14:30		◆有料体育スクール◆ ミライクスクール キッズクラス 16:00-17:00		14:30
15:00		ミライクスクール ジュニアクラス 17:00-18:00		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30		■定員制・25名 Group Blast 18:30-19:00 葛原悟	◆有料会員制◆ ホットヨーガ・ ベーシック 18:15-19:15 原田裕子	18:30
19:00				19:00
19:30			※点線クラスは通常スケジュールと 異なるクラスです。	19:30
20:00	24時間会員様以外の方のマシジムご利用時間は20:10まで 最終退館時間は20:20となります			20:00
20:30				20:30