

Time Line For Studio , Gym

2024年5月6日 (月・祝)
スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	ピラティスブース	
10:00	■マシンジム・プール 10:00 OPEN			10:00
10:30	【体験専用枠】 9:45~10:30ベビミライク	【WEB予約:定員40名】 10:30~11:00 エンジョイエアロ30 八重樫 ゆかり	事前予約 10:30~11:20 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	10:30
11:00	【体験専用枠】 10:30~11:30 ミライクキッズ	【WEB予約:定員40名】	 <p>カラダ、自由に</p>	11:00
11:30	【事前予約有料】 11:45~12:15 青井心二 パーソナルトレーニング 有料 ¥2500 (税込)	11:25~12:10 ZUMBA(45分クラス) 八重樫 ゆかり		初めての方限定 11:30~12:00 リラクゼーションストレッチ体験 ¥2,200 (税込)
12:00	12:30~13:00 青井心二 パーソナルトレーニング 有料 ¥2500 (税込)	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 青井コーチがあなたの目的に合わせて 楽しくトレーニングをご案内いたします。 (ご予約はフロントまで) </div>	 <p>完全個室で マンツーマン指導</p>	12:00
12:30	【WEB予約:定員30名】			事前予約
13:00	13:15~13:45 Group Centergy30 有我京子	13:10~13:55 バーニングエアロ45 高木 愛澄	13:00~13:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	13:00
13:30	【フィットネスシアター:定員27名】	【WEB予約:定員40名】	<p>ピラティス・ストレッチ 予約方法 お電話またはフロントまで お申しつけください。</p>	13:30
14:00	14:10~14:55 【映像】 Group Blast45	14:15~14:45 Dancing30 高木 愛澄		初めての方限定 14:00~14:30 リラクゼーションストレッチ体験 ¥2,200 (税込)
14:30	【フィットネスシアター:定員30名】	【WEB予約:定員35名】	 <p>STRETCH X Power Gum RELAXATION STRETCH リラクゼーションストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 専門トレーナーによるマンツーマンストレッチ ▶ リラックスした状態で完全受け身のストレッチ ▶ どんな方にも効果が期待できるオリジナルメソッドでカラダケアアプローチ 	14:30
15:00	15:15~16:00 【映像】 Group Centergy45	15:10~15:40 バーニングステップ30 増田 深雪		15:00~15:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)
15:30	【有料スクール】	【WEB予約:定員40名】	<p>初めての方限定 18:00~18:30 リラクゼーションストレッチ体験 ¥2,200 (税込)</p>	15:30
16:00	16:20~17:20 キッズバレエ デビュー 鍋嶋 聡子	16:00~16:40 エンジョイエアロ40 増田 深雪		事前予約
16:30	17:20~18:20 キッズバレエ ビギナー 鍋嶋 聡子	【WEB予約:定員25名】	17:00~17:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	16:30
17:00		17:10~17:40 TOBIPPA30 佐藤里佳	<p>初めての方限定 18:00~18:30 リラクゼーションストレッチ体験 ¥2,200 (税込)</p>	17:00
17:30	18:00~18:30	<p>初めての方限定 18:00~18:30 リラクゼーションストレッチ体験 ¥2,200 (税込)</p>		<p>初めての方限定 18:00~18:30 リラクゼーションストレッチ体験 ¥2,200 (税込)</p>
18:00			18:00~18:30	
18:30	18:00~18:30	18:00	18:30	
19:00	18:00~18:30	18:00	19:00	
19:30	・色のついているクラスは初めての方でも安心してご参加できるクラスです。			19:30
20:00	【マシンジム:19:50 CLOSE】 【通常利用:20:00 CLOSE】			20:00