

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	
9		9:30-10:30			9:30-10:30	9:30-10:15		9:30-10:15	9:30-10:15		9:30-10:30		9:30-10:00 アクアピクス Beppu	9:30-10:30		9:30-10:30			
10	9:45-10:15 アクアジョギング 守谷恵美	ボディバランス 60	9:40-10:40 映像レッスン HF24BOX	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ (心) nao	ZUMBA 45 桜井華子	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ (体) nao	エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	9:45-10:30 スマイグ スクール 【委託】	ヨガ (体) nao		10:00-11:00 スマイグ スクール 【初心】 【児童育成】	池田佳世	10:00-11:00 太極拳 コース型/有料 植村のみ子	10:30-11:30 スマイグ スクール 【キンダー】	10:30-11:10 シンブリー エアロ 小倉佳子		
11	10:30-11:15 スマイグ 中上級 守谷恵美	ASAHI	※プログラムスケジュールは別途ご確認ください	10:45-11:30 ボディジャム テック&30 Maho	11:00-11:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	11:00-12:00 スマイグ スクール 【ベビー】	10:45-11:15 コアクロス 今田早苗	10:30-11:15 タイチダンス (太極舞) rimi	10:45-11:30 スマイグ 初中级 金田美穂	11:20-12:20 ピラティス 小森直恵	11:30-12:30 ベリーグラス Juno	11:30-12:15 ZUMBA 45 KANA	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原典子	11:00-12:00 ピラティス 小森直恵	12:00-13:00 ボディコンバット 60 【定員40名】 今田早苗	12:15-13:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラムスケジュールは別途ご確認ください	12:15-13:15 ボディコンバット 45 田村あゆみ	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	
12	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	12:45-13:45 ボディコンバット 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45 ヨガ (体) 宮村知子	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	12:50-13:35 映像レッスン HF24BOX	12:50-13:35 映像レッスン HF24BOX	12:45-13:30 ボディジャム45 ASAHI	12:45-13:30 はじめてバレエ 小森直恵	12:35-13:35 はじめてバレエ 小森直恵	13:00-15:00 健康マージャン 有料/コース型 詳細は別途ご案内いたします	14:00-14:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	14:00-14:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	14:00-15:00 スマイグ スクール 【リトル】	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE	14:50-15:50 ボディバランス 60 篠原里佳	15:00-16:00 スマイグ スクール 【キンダー】	15:30-16:30 ボディバランス30 オンラインLIVE	
13	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:00-17:00 スマイグ スクール 【初心】	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	
14	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	18:45-19:15 ストレッチ30 オンラインLIVE	
15	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	18:45-19:15 ストレッチ30 オンラインLIVE	
16	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	18:45-19:15 ストレッチ30 オンラインLIVE	
17	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	18:45-19:15 ストレッチ30 オンラインLIVE	
18	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	18:45-19:15 ストレッチ30 オンラインLIVE	
19	14:00-14:45 エアロピクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインLIVE	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ストレッチ オンラインLIVE	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインLIVE	15:45-16:45 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao	15:30-17:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ① Masa	16:00-17:00 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	16:15-17:00 スマイグ スクール 【初心】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	18:00-18:30 映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認ください 2レッスン実施	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインLIVE	18:45-19:15 ストレッチ30 オンラインLIVE	
20	19:30-20:15 マスターズ スマイグ 守谷恵美	ZUMBA	19:40-20:10 子供 ダンス教室 ③	19:30-20:30 ボディコンバット 60 【定員40名】 今田早苗	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷恵美	19:15-20:15 アクアジョギング 守谷恵美	19:30-20:30 ヨガ (体) nao	19:25-20:10 ボディコンバット45 【定員40名】 竹内悠	19:15-20:15 ヨガ (体) 宮村知子	19:30-20:00 アクアピクス Beppu	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林裕子	19:15-20:15 ヨガ (体) nao	19:30-20:00 アクアピクス Beppu	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林裕子	19:15-20:15 ヨガ (体) nao	19:30-20:00 アクアピクス Beppu	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林裕子	19:15-20:15 ヨガ (体) nao	
21	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗	20:30-21:00 ボディアタック30 今田早苗

はじめての方でも安心してご参加いただけるプログラム多数あります！
まだ、レッスンに参加したことのない方もぜひご参加ください！

このマークがあるプログラムは
レッスンはじめての方、慣れていない方におススメプログラム

- ★プログラム参加時注意点★
- 待機場所での大きな声の会話等はご遠慮ください。
 - スタジオ内場所指定等、場所取り行為はご遠慮ください。※他人の荷物等を移動する行為はダメです
 - 他人への誹謗中傷、その他不快に思われる行為はご遠慮ください。
 - レッスン中は携帯電話の電源をOFFにするか、マナーモードにし、また、レッスン中の通話はご遠慮ください。
 - レッスン中の動画撮影、写真撮影、音声録音はご遠慮ください。
- ☆☆定員のご案内☆☆
1階スタジオ 35名
2階スタジオ 50名

MIRART
HF24BOX
映像レッスン
スケジュール