

	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 ASAHI	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】	10:00-11:00 ヨガ (心) 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	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	11:30-12:30 ボディジャム 60 【定員40名】 今田早苗	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	11:30-12:30 ベリーグラス Juno	10:30-11:15 タイチダンス (太極舞) rimi	11:20-12:20 スマイグ 初中级 金田美穂	11:30-12:15 ピラティス ZUMBA 45 KANA	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原典子	11:00-12:00 スマイグ スクール 【ベビー】	12:00-13:00 ピラティス 小森直恵	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディジャム テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディコンバット 45 田村あゆみ	11:30-12:15 はじめての方でも安心してご参加いただける動作説明、練習時間がございます。皆さんぜひご参加ください。	
12		12:00-12:30 コアクロス 今田早苗		12:45-13:45 ボディジャム 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45 ヨガ (体) 宮村知子	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	12:35-13:35 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	13:00-15:00 ヨガ (心) KANA	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	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	12:15-13:00 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	13:15-14:00 ボディアタック 45 今田早苗	13:15-13:45 ボディバランス30 オンラインLIVE	13:30-14:30 ボディジャム 60 篠原里佳	13:30-14:30 ボディジャム 60 篠原里佳	
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	14:30-15:30 スマイグ スクール 【リトル】	14:00-14:30 ボディコンバット 45 清水義仁	14:45-15:15 ストレッチ オンラインレッスン	14:00-14:30 パーソナルヨガ30 オンラインLIVE	14:45-15:15 ボディバランス30 オンラインレッスン	14:45-15:15 ボディバランス30 オンラインレッスン	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	15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	14:00-15:00 スマイグ スクール 【リトル】	15:00-16:00 スマイグ スクール 【キンダー】	16:00-17:00 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】	16:00-17:40 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	16:00-17:40 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	
14		15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインレッスン	16:10-16:40 ヨガ オンラインレッスン	15:30-16:30 スマイグ スクール 【キンダー】	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインレッスン	15:30-16:30 メガダンス 45&60 1・3・5週目45分 2・4週目60分 オンラインレッスン	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 スマイグ スクール 【キンダー】	16:30-17:30 スマイグ スクール 【初心】	17:30-18:30 スマイグ スクール 【児童育成】	16:40-17:40 こどもダンス教室 (ストリートダンス) Masa	16:00-17:00 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】	17:15-18:15 ボディコンバット 60 【定員40名】 竹内悠	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	
15		17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①		17:30-18:30 スマイグ スクール 【初心】	17:30-18:30 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】	17:30-18:30 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】	17:30-18:30 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】	17:30-18:30 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】	17:00-18:00 スマイグ スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディコンバット 60 【定員40名】 竹内悠	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	18:00-18:30 ボディコンバット30 オンラインレッスン	
16		18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②		18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②
17		19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③		19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③	19:00-19:30 子供 ダンス教室 ③
18	19:30-20:15 マスターズ スマイグ 守谷恵美	19:30-20:30 ZUMBA rimi		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	19:15-20:15 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	19:15-20:15 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	19:15-20:15 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	19:15-20:15 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	19:15-20:15 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	19:15-20:15 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	19:15-20:15 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		20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho		20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho
20		20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho		20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho
21				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

ウエスト・背中を引き締めやホルモンバランスを整える効果が期待できるプログラム！はじめての方でも安心してご参加いただける内容です。

骨盤と骨の可動性を高めることができ、肩こり、腰痛緩和、睡眠の質改善効果が期待できます。また、運動能力の基礎力向上効果も期待できます。

はじめての方でもわかりやすいバレエサイズです。バレエの基礎的な動きを取り入れ、体幹の引き締め効果的なレッスンです。

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

自分の体力に合わせて強度調整しながら楽しんでいただけるプログラムです。皆さんぜひご参加ください。

- ★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。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