

	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)	ZUMBA 45 桜井華子	9:45-10:15 アクアピクス Beppu	ヨガ (体)	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	10:30-10:30 スマイグ スクール 【初心】 【児童育成】	10:30-11:30 スマイグ スクール 【キンダー】	10:30-11:10 シンアロ エプロ 小倉佳子
11	10:30-11:15 スマイグ 中上級 守谷恵美	ASAHI 変更! 10:45-11:30 ボディジャム 45 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 ボディパン 60 【定員40名】 今田早苗	11:00-11:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
12	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	12:45-13:45 ボディパン 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
13	12:45-13:45 ボディパン 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45	12:45-13:45	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
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	14:15-15:15	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
15	15:30-16:00 ボディバランス30 オンラインレッスン	15:30-16:00	15:30-16:00	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
16	16:10-16:40 ヨガ オンラインレッスン	16:10-16:40	16:10-16:40	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
17	17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	17:00-18:00	17:00-18:00	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
18	18:10-19:10 子供 ダンス教室 ②	18:10-19:10	18:10-19:10	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
19	19:30-20:15 マスターズ スマイグ 守谷恵美	19:30-20:30 ZUMBA	19:30-20:30	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
20	20:30-21:00 ボディコンバット 45 Maho	20:30-21:00	20:30-21:00	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】
21	20:45-21:30 ボディコンバット 45 Maho	20:45-21:30	20:45-21:30	11:30-12:30 スマイグ スクール 【ベビー】	12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	11:45-12:30 Sintex@Tone シンテックストーン YUMEKO	12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	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	10:45-11:30 スマイグ スクール 【定員40名】	10:45-11:15 ボディパン30 田村あゆみ 【定員40名】	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】	ピラティス naoe	11:30-12:30 スマイグ スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】	11:30-12:15 ボディパン テック&30 田村あゆみ 【定員40名】

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エクササイズです。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。

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。

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