

# ミライゼ タイムテーブル

グンゼスポーツつかしん  
TEL 06-6422-3911

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:15 ▼ 11:00	10:15 ▼ 11:00	10:15 ▼ 11:00	10:15 ▼ 11:00	10:15 ▼ 11:00	9:15 <sup>※</sup> ▼ 10:00	
	11:15 ▼ 12:00			11:15 ▼ 12:00	11:15 ▼ 12:00	
13:15 ▼ 14:00	13:15 ▼ 14:00	13:15 ▼ 14:00	13:15 ▼ 14:00	13:15 ▼ 14:00		



- **ピラティス** → 『有酸素運動』 + 『ピラティスの動き』 を行うクラスです。初めて参加されるにもオススメです。
- ご予約制となりますので、ご参加の際はマイページよりご予約ください。
- ※土曜日9:15~のレッスンにご参加の際は1Fよりご入館ください。
- 5回目以降のご参加は¥2,200(税込)/回の参加料が必要となります。