MEGALOS
－TERRASSE NAYABASHI－

2024. 8 STUDIO SCHEDULEO －Women Only－

※スケジュールは変更になる可能性があります。

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:15	【定員：15名】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa		【定員：15名】 7:15-8:00 infinity flow45 Lisa		【定員：15名】 7:15-7:45 ホットヨーガビギナー Lisa			7:30
8:00								8:00
8:30						【定員：15名】 8:30-9:00 Gaze美尻 Lisa		8:30
9:00							【定員：15名】 9:00-9:45 ホットスタイルピラティス TAKAYO	9:00
9:30								9:30
10:00			【定員：15名】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa			【定員：15名】 10:00-10:30 ホットヨーガビギナー Lisa		10:00
10:30	【定員：15名】 10:30-11:00 ウェーブストレッチ30 Lisa	【定員：15名】 10:30-11:15 ホットヨーガベーシック 南　幸恵		【定員：15名】 10:30-11:15 ホットヨーガベーシック 近藤　幸子			【定員：15名】 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック hiro	10:30
11:00			【定員：15名】 11:00-11:30 Gaze美尻 Lisa		【定員：15名】 11:00-11:45 ホットヨーガアドバンス 鬼頭　亜香里			11:00
11:30	【定員：15名】 11:15-11:30 infinity flow15ﾋﾟｷﾞﾅｰ Lisa					【定員：15名】 11:00-11:15 HOT fit 100CORE15 Lisa		11:30
12:00	【定員：15名】 11:45-12:30 infinity flow45 Lisa			【定員：15名】 12:00-12:30 ホットヨーガリセット肩こり 近藤　幸子		11:30-11:45 HOT fit 100下半身15 Lisa ↑15分のショートクラスに変更		12:00
12:30								12:30
13:00		【定員：15名】 13:00-13:45 ホットヨーガビギナー45 Mina			【定員：15名】 13:00-13:30 HIIT fit Lisa			13:00
13:30								13:30
14:00			【定員：15名】 14:00-14:30 ホットスタイルピラティス 篠原　ゆきえ			14:00-14:30 ホットヨーガビギナー Mina		14:00
14:30	【定員：15名】 14:30-15:15 ホットヨーガベーシック hiro	【定員：15名】 14:30-15:00 ホットヨーガベーシック 鬼頭　亜香里		【定員：15名】 14:30-15:15 ホットヨーガアドバンス 近藤　幸子	【定員：15名】 14:30-15:15 infinity flow45 Lisa			14:30
15:00						【定員：15名】 15:00-15:15 infinity flow15ﾋﾟｷﾞﾅｰ	【定員：15名】 15:30-16:00 Group fight Naoya	15:00
15:30						15:30-16:00 infinity flow30 Mina		15:30
16:00			【定員：15名】 16:00-16:45 ホットヨーガベーシック hiro					16:00
16:30				⇓常温⇓				16:30
17:00						【定員：15名】 17:00-17:30 Group Centergy 30		17:00
17:30								17:30
18:00	【定員：15名】 18:00-18:45 ホットヨーガアドバンス 南 幸恵		【定員：15名】 18:00-18:30 Gaze美胸 Sayaka		【定員：15名】 18:00-18:45 ホットヨーガベーシック 近藤　幸子		【定員：15名】 18:00-18:30 ホットストレッチ Madoka	18:00
18:30						【定員：15名】 18:30-19:00 Group Fight 30		18:30
19:00	【定員：15名】 19:05-19:35 ホットヨーガベーシック 南　幸恵	【定員：15名】 19:15-19:45 Gaze美胸 Sayaka	【定員：15名】 19:00-19:30 HOTfit100下半身 Daisuke	常温 19:15-19:45 infinity flow30 Maya	19:05-19:35 ホットヨーガアドバンス 近藤　幸子			19:00
19:30	⇓常温⇓				【定員：15名】	常温レッスン		19:30
20:00	【定員：15名】 常温 20:00-20:30 ﾎﾟｰﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ Tasuku	【定員：15名】 20:15-21:00 ホットヨーガベーシック hiro	【定員：15名】 20:00-20:30 infinity flow30 Daisuke	常温 【定員：15名】 20:15-21:00 ピラティス45 ＴＡＫＡＹＯ	19:50-20:20 ホットヨーガリセット冷えむくみ 近藤　幸子	月曜19：35以降、木曜夕方以降		20:00
20:30					【定員：15名】	日曜日15：30のレッスン		20:30
21:00	靴 【定員：15名】 常温 21:00-21:30 Group fight Tasuku		【定員：15名】 21:00-21:30 ホットストレッチ Kyohei		20:50-21:20 HOTfit100上半身 Daisuke			21:00
21:30		【定員：15名】 21:30-22:00 HOTfit100CORE Daisuke		【定員：15名】 21:30-22:00 Group fight	常温 【定員：15名】 21:45-22:15 Group Groove 30			21:30
22:00								22:00

靴
常温
ホットに戻ります