

11月3日(火・祝) スケジュール

MEGALOS

		11月3日(火・祝)		
		スタジオA	スタジオB	スタジオC
		通常営業開始 9:30～		
9:30				9:30
10:00		【WEB予約38名】	Reflet	10:00
10:30		10:15-11:00 バーニングステップ 石塚愛美	【WEB予約31名】	10:30
11:00		【WEB予約38名】	10 : 50-11 : 20 美曲線ヨーガ 北尾千恵子	11:00
11:30		11:15-12:00 アドバンスステップ 石塚愛美	【WEB予約31名】	11:30
12:00		【WEB予約38名】	11:35-12:20 トラディショナルヨーガ 北尾千恵子	12:00
12:30		12:20-13:05 Group Power 45 山元		12:30
13:00		【WEB予約45名】	【WEB予約39名】	13:00
13:30		13 : 25-13 : 55 ボディデザインピラティス 富山真由子	13:15-14:00 ZUMBA (45分クラス) 廣間貴美子	13:30
14:00		【WEB予約45名】	【WEB予約39名】	14:00
14:30		14 : 10-14 : 55 トラディショナルヨーガ 富山真由子	14:15-14:45 カーディオラテン 廣間貴美子	14:30
15:00			15 : 00-15 : 30 百歳体操	15:00
15:30				15:30
16:00			【ルフレ会員 定員15名】	16:00
16:30		16:00-17:00 新体操	16:00-16:45 Reformer Pilates 【Total Basic45】	16:00-17:00 空手 年長～中学3年
17:00			【ルフレ会員 定員15名】	17:00
17:30		17:00-18:00 新体操	17:05-17:50 Reformer Pilates 【Total Basic45】	17:00-18:00 ミライクジュニア 年長～小学3年
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30		通常営業終了 20:00		
21:00				21:00