

MEGALOS 11/23(日・祝) 10/29更新			
	2 階スタジオA	3 階スタジオB	
	【営業開始 9 : 00】		
9:00			9:00
9:30		9:00-10:00 メガロスミライク	9:30
10:00	■定員制43名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛園尚美		10:00
10:30	■定員制43名	■定員制58名	10:30
11:00	10:45-11:15 やさしいピラティス 盛園尚美	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) TOMOKO	11:00
11:30	■定員制43名		11:30
12:00	11:40-12:10 ラテンEXコンサルサ TOMOKO		12:00
12:30	■映像32名	11:45-12:45 メガロスミライク	12:30
13:00	12:25-13:25 【映像】 GroupGroove30	12:45-13:45 メガロスミライク	13:00
13:30	■映像32名		13:30
14:00	13:40-14:40 【映像】 GroupFight60	13:45-14:45 ミライクRUN	14:00
14:30			14:30
15:00	■定員制23名		15:00
15:30	15:10-15:40 GroupBlast30 山川麻衣	有料(別紙参照)	15:30
16:00	【無料登録制】	15:30-16:15 ZUMBA45 小山江里子	16:00
16:30	16:05-16:35 サークル/ボディメイク 桜井征峻	有料(別紙参照)	16:30
17:00	■映像32名	16:35-17:20 FITHOP 小山江里子	17:00
17:30	17:00-18:00 【映像】 GroupCentergy60		17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	通常会員様はマシンジム・プール利用時間は 19 : 50 、施設閉館時間 20 : 00 ウィークデイ・の方は利用できない会員様はご予約はご遠慮ください。 ※映像レッスンはWEB予約制ではなく、先着順となります。 参加希望の方は開始時間の20分前にスタジオA前に整列をお願いします。		20:00