

| MEGALOS11/3(火) 10/10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                   |                                        |                                      | 9:30  |
| 10:00                  | ■定員制43名(緑)                             | ■定員制58名(黒)                           | 10:00 |
| 10:30                  | 10:00-10:40<br>エンジョイエアロ40<br>ARI       | 9:55-10:40<br>バーニングエアロ45<br>松原由香     | 10:30 |
| 11:00                  | ■定員制43名(緑)                             | ■定員制40名(緑)                           | 11:00 |
| 11:30                  | 10:55-11:40<br>ピラティス45<br>姫野真里         | 10:55-11:25<br>エンジョイステップ30<br>松原由香   | 11:30 |
| 12:00                  |                                        | ■定員制58名(黒)                           | 12:00 |
| 12:30                  | 【無料イベント】※別紙参照                          | 12:00-12:45<br>健美操<br>志田香織           | 12:30 |
| 13:00                  | 12:30-13:30<br>生成AI活用セミナー<br>AIリテラシー講座 | 女性限定 ■定員制58名(黒)                      | 13:00 |
| 13:30                  |                                        | 13:00-13:30<br>infinity flow30<br>佐藤 | 13:30 |
| 14:00                  | ■定員制43名(緑)                             | ■定員制13名                              | 14:00 |
| 14:30                  | 14:00-14:30<br>太極拳30【入門24式】<br>増岡美奈江   | 13:50-14:10<br>VOLTBOX20 佐藤          | 14:30 |
| 15:00                  | 有料                                     | ■定員制58名(黒)                           | 15:00 |
| 15:30                  | 14:40-15:40<br>【有料】太極拳<br>増岡美奈江        | 14:30-15:15<br>リトモス45<br>岩田香織        | 15:30 |
| 16:00                  |                                        |                                      | 16:00 |
| 16:30                  |                                        |                                      | 16:30 |
| 17:00                  | 16:30-17:30<br>キッズストリートダンス             | 16:30-17:30<br>メガロスミライク              | 17:00 |
| 17:30                  |                                        |                                      | 17:30 |
| 18:00                  | 17:30-18:30<br>ジュニアストリートダンス            | 17:30-18:30<br>メガロスミライク              | 18:00 |
| 18:30                  |                                        |                                      | 18:30 |
| 19:00                  |                                        |                                      | 19:00 |
| 19:30                  |                                        |                                      | 19:30 |
| 20:00                  | マシンジム・プール利用時間は 19 : 50 、施設閉館時間 20 : 00 |                                      | 20:00 |