

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua

	月曜日					火曜日					水曜日				
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua
	営業開始 8:30					営業開始 8:30					営業開始 8:30				
9:00	定員制40名	【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:15-10:15 寺崎 瞬 【有料スクール】				定員制35名 ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月 ちひろ	【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】				定員制40名 やすらぎヨーガ 9:05-9:35 AUM(アウム)	定員制42名 (映像) Group Blast 9:05-9:35			
9:30	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)					定員制35名 エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制42名 ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子			すっきり肩膝腰 9:30-9:50	定員制40名		水-1 定員16名	ゆづり歩行 9:30-9:50	
10:00	定員制40名	定員制42名								Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤 哲也	パレトソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和	【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 10:00-11:00 黒川 麻衣子 【有料スクール】	ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 AUM(アウム)	T-Crush 10:00-10:30	
10:30	パワーヨーガ 10:30-11:15 AUM(アウム)	リトモス 10:30-11:15 岩田 香織				定員制40名 バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO	定員制42名 (映像) Group Centergy 11:15-11:45			ベビースクール 10:30-11:30	定員制40名	定員制42名		Aqua ZUMBA 10:35-11:05 工藤 哲也	
11:00	【ヨーガスクール】	定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室 英子				定員制40名 ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	定員制22名 やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO			サークル 11:00-11:30	火-1 定員16名 ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子	定員制40名	Group Centergy 11:15-12:00 黒川 麻衣子		
11:30	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	【フラダンススクール】									火-2 定員16名 ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	定員制40名 エンジョイエアロ 11:50-12:20 工藤 哲也	定員制42名 (映像) Group Groove 12:15-12:45	水-2 定員16名 ホットスタイル ピラティス 11:45-12:15 RAN	マスターズクラス (有料登録制) 12:00-13:00 石塚・海保
12:00	定員制35名 Group Power 12:30-13:15 寺崎 瞬	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】				定員制35名 グループ・背泳ぎ【入門】 12:35-12:55	【バレエスクール】 12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】			平泳ぎ・バタフライ【入門】 12:30-12:50	定員制40名 ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制35名 ビューティフローピラティス 13:00-13:45 RAN			
12:30	定員制40名 グループ・アドバンス 12:45-13:30 AUM(アウム)	定員制42名 (映像) Group Groove 13:15-13:45				スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級：海保 中級：中澤 上級：横田	定員制40名 トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				特別プログラム (有料登録制) 14:00-15:00	定員制40名 ダンス@ 14:35-15:05 高木 愛澄 【Dancingスクール】			
13:00	定員制40名 ヴォーカリズム 13:30-14:15 福岡純子					キッズ 15:30-16:30					定員制40名 バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄	定員制40名 Dansing@ 14:35-15:05 高木 愛澄	定員制16名 ホットストレッチ 14:00-14:30 谷内 成美	フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	
13:30	定員制35名 Group Blast 14:30-15:15 田中 龍時										定員制40名 キッズ 15:30-16:30	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】	水-3 定員16名 ホットヨーガ ウェストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美	キッズ 15:30-16:30	
14:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		定員制16名 ホットヨーガ ベーシック 17:30-18:00 菊池 久美	ジュニア1 16:30-17:30	
14:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア2 17:30-18:30		
15:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
15:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
16:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
16:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
17:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
17:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
18:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
18:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
19:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
19:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
20:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
20:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
21:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
21:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
22:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
22:30	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		
23:00	定員制40名 グループ・アドバンス 14:15-15:00 中西 美早										定員制40名 キッズ 16:30-17:30 齋藤 美羽		ジュニア3 18:30-19:30		

1・3・5週目
健康サークル
2・4週目
ウォーキングサークル

1・3・5週目
ウォーキングサークル
2・4週目
ランニングサークル

● = 担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス

