

【修正版】2025年2月11日(火/祝)

祝日特別プログラム

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua						
2/11(火/祝)						
	スタジオA	スタジオB	スカッシュ	Re·Self【有料】	Aqua	
9:30	営業開始 10:00					9:30
10:00		定員制42名				10:00
10:30	定員制35名 エンジョイステップ 10:20-11:00 SONOKO	ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子		火-1 定員16名		10:30
11:00		定員制42名		ホットスタイル ピラティス 11:00-11:45 大山 幸子	ベビースクール 10:30-11:30	11:00
11:30	定員制40名	バーニングエアロ 11:20-12:05 SONOKO				11:30
12:00	ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子			火-2 定員16名	クロール・背泳ぎ【応用】 12:00-12:20	12:00
12:30	定員制35名	定員制42名		ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	平泳ぎ・バタフライ【入門】 12:30-12:50	12:30
13:00	ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子	リトモス 13:00-13:45 三嶋 喜美代				13:00
13:30	定員制40名				スイムスクール (有料登録制) 13:00-14:00	13:30
14:00	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	14:00
14:30	定員制40名			定員制16名		14:30
15:00	Group Fight 14:50-15:35 田中 龍時	『キッズイベント実施予定』 14:30-16:30		ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内 成美		15:00
15:30				フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須	キッズ 15:30-16:30	15:30
16:00						16:00
16:30	【有料スクール】 キッズ 極真カラテ リトル 16:30-17:20 増田道場					16:30
17:00		定員制35名			ジュニア1 16:30-17:30	17:00
17:30	【有料スクール】 キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場	(映像) Group Power 17:00-18:00				17:30
18:00		定員制40名			ジュニア2 17:30-18:30	18:00
18:30	【有料スクール】 キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	(映像) Group Fight 18:15-19:15		火-3 定員16名		18:30
19:00				ホットスタイル ピラティス 18:30-19:15 吉田 静枝	ジュニア3 18:30-19:30	19:00
19:30						19:30
20:00	マシジム・プール利用時間は 19:50まで 施設閉館時間 20:00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)					20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00