

2025年7月21日(月/祝)

特別プログラム

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua

	7/21(月/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						10:00
10:30	定員制40名	定員制42名				10:30
11:00	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			キッズスクール 特別振替レッスン	11:00
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名				11:30
12:00	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	フラダンス 11:30-12:00 大室 英子				12:00
12:30	定員制26名	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】		月-1 定員16名	スイムトレーニング 12:00-12:30	12:30
13:00	TOBIPPA 12:30-13:00 中村 えみり			ホットヨーガ アドバンス 12:45-13:30 AUM(アウム)	クロール・背泳ぎ【入門】 12:35-12:55	13:00
13:30	定員制40名	定員制42名			スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級	13:30
14:00	ヴォーカリズム 13:30-14:15 福嶋 純子	(映像) Group Groove 13:20-14:20				14:00
14:30	定員制35名		【有料スクール】 スカッシュスクール 初心者 14:00-14:55 増田 健一	【女性専用】定員制16名	REBORNS SWIM 〜リボーンズスイム〜 (有料スクール) 14:00-15:00	14:30
15:00	Group Blast 14:30-15:15 田中 龍時	定員制42名				15:00
15:30		(映像) Group Centergy 14:50-15:50	【有料スクール】 ジュニア1 15:00-15:45 増田 健一	フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります		15:30
16:00					キッズ 15:30-16:30	16:00
16:30		定員制35名	【有料スクール】 ジュニア2 16:00-16:45 増田 健一			16:30
17:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:00-17:30 DAISUKE	(映像) Group Power 16:20-17:20			ジュニア1 16:30-17:30	17:00
17:30			【有料スクール】 スカッシュスクール 初級者 17:00-17:55 増田 健一			17:30
18:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:30-18:30 DAISUKE	定員制40名		月-2 定員16名	ジュニア2 17:30-18:30	18:00
18:30		(映像) Group Fight 17:50-18:50	【有料スクール】 スカッシュスクール 初中級者 18:00-18:55 増田 健一	ホットスタイル ピラティス 18:00-18:45 R A N		18:30
19:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE				ジュニア3 18:30-19:30	19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30	マシンジム・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)					21:30
22:00						22:00
22:30						22:30
23:00						23:00