

2025年9月23日(火/祝)

特別プログラム

MEGALOS HACHIOUJI Time Line For Studio , Gym , Aqua						
	9/23(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		ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子				
11:00	バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO	定員制35名	ウォーキングサークル 11:00-11:30			11:00
11:30		歌ってmove 11:15-11:45 荒井 幸紀				
12:00	ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子	定員制22名				12:00
12:30		やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO				
13:00	ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子	Fitness Theater 定員制35名				13:00
13:30						
14:00	トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE	(映像) Group Power 13:30-14:15				14:00
14:30						
15:00	Group Fight 14:50-15:35 田中 龍時	Fitness Theater 定員制35名		定員制16名		15:00
15:30					ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内 成美	
16:00		(映像) Group Centergy 15:45-16:30		フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須		16:00
16:30		Fitness Theater 定員制42名				
17:00		(映像) Group Groove 16:45-17:30				17:00
17:30						
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						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