

メガロス日比谷シャンテ5/4(日)スタジオスケジュール

営業開始 9:30

スタジオA(女性専用)		スタジオB	
10:30		【ダンス】	10:30
11:00		10:30-11:15 BODYJAM 川島麻里奈	11:00
11:30		【ウェイトトレーニング】	11:30
12:00		11:40-12:10 Group power 30 Naoki	12:00
HOT	【HOT】		
12:30	12:15-13:00 ホットヨーガベーシック Natsumi	【有料イベントレッスン】	12:30
13:00		12:35~13:20 Group fight45 Naoki & RINA	13:00
	【中温】		
13:30	13:15-14:00 DeepRilaxYoga Natsumi		13:30
14:00		【マシンピラティス】	14:00
14:30		14:00-14:45 マシンピラティス45 Lower body RINA	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00

最終チェックアウト 18:00