

2月23日(月祝) 祝日スケジュール

| | 2FスタジオA | 3FスタジオB | 各プログラムについて |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:30 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・色がついているレッスンは初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。 ・スタジオへの入場はレッスン開始10分前からです。 ・急な休講・変更がある場合がございます。 【MOSSA特別レッスン】 ・こちらのレッスンは有料となります。 ・ご料金：1レッスン2,200円（税込） ご予約・詳細は、メガロス市ヶ尾店ホームページお知らせ覧、館内掲示をご覧ください。 |
| 10:00 | ■定員45名 10:00-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝 | 9:30-10:15 ベビーミライク | |
| 10:30 | ■定員45名 10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝 | ■定員15名 10:45-11:05 ポールdeスキリ 片桐 翼 | |
| 11:00 | ■定員45名 11:45-12:30 リトモス 中尾桂子 | ■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐 翼 | |
| 11:30 | ■定員33名 12:45-13:45 ★MOSSA特別レッスン★ ※有料 Group Blast 都築紀彦 | ■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト | |
| 12:00 | | ■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江 | |
| 12:30 | | ■定員30名 14:10-15:10 太極拳 増岡美奈江 | |
| 13:00 | | 15:15-16:15 ミライク キッズ | |
| 13:30 | | 16:15-17:15 ミライク ジュニア | |
| 14:00 | | 17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一 | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | ■無料登録制 18:50-19:20 ウォーキングサークル(奇数週) ランニングサークル(偶数週) 片岡憲伸 | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |