

出力日

R8.3.12

MEGALOS ICHIGAO Time Line

9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:30 23:00	月曜日			火曜日			水曜日		
	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール	2FスタジオA	3FスタジオB	プール
		9:30-10:15 ベビーミライク		9:30-10:30 コアシェイブ 岡橋優子	10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子		9:30-10:15 ベビーミライク		
	10:00-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝		10:30-11:00 アクアダンス 村田智裕	10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子		10:05-10:25 アクティブボール 谷地樹門	10:20-11:05 ZUMBA 谷岡奈央	10:30-10:50 平泳ぎ・バタフライ/入門 谷地樹門	
	10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝	10:45-11:05 ボールdeスッカリ 片桐 翼	11:10-11:40 Aqua ZUMBA 村田智裕	11:10-11:35 ボディデザインピラティス 山岸厚子		11:00-11:45 ベビースイミング	11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	11:00-11:30 アクアシェイブ 小川万里	
	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	11:25-11:55 TOBIPPA 片桐翼	11:50-12:20 アクアピラティス 谷地樹門	11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子	11:25-12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀		11:40-12:00 フィンスイム 谷地樹門	
	12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト		12:30-13:00 Group Fight(映像)		12:00-13:00 マスターズ サークル	12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	12:30-13:30 スイムスクール 【初級・中級】	
	13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	13:00-14:00 スイムスクール 【初級・中級】 【上級】		13:15-14:00 フラダンス 西山佳代	12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト		13:30-14:00 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) 黒須恵美子		
	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江			14:15-15:00 太極拳 晶		14:15-15:00 Group Centergy 幸福陽子	13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	13:45-14:35 幼稚園専用 キッズ	
	15:15-16:15 ミライクキッズ	15:15-16:15 ミライクキッズ	15:15-16:15 キッズ	15:15-16:15 ミライクキッズ (荏田北こども園兼用クラス)	15:05-15:50 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	15:15-16:15 キッズ	14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美		
	16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE	16:15-17:15 ミライク ジュニア	16:15-17:15 ジュニア1	16:15-17:15 ミライク ジュニア	16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	16:15-17:15 ジュニア1	【ホットスタジオ・中温】 【ホットスタジオ・中温】	16:15-17:15 ジュニア1	
	17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	17:15-18:15 ジュニア2		17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 鈴木映子	17:15-18:15 ジュニア2	17:15-18:15 ミライク RUN	17:15-18:15 ジュニア2	
	18:15-19:15 ジュニア3	18:15-19:15 ジュニア3	18:15-19:15 ジュニア3	19:00-19:30 Group Fight(映像)	19:00-19:45 ※女性限定 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 中温 田中江里香	18:15-19:15 ジュニア3	18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	18:15-19:15 ジュニア3	
	19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM	19:25-20:10 ホットヨーガ・ベーシック AUM		19:50-20:20 【ピギナー】Group Blast 藤本弥那	20:00-20:45 ホットヨーガ・ベーシック 中温 田中江里香	19:00-19:45 Group Fight 飯田真子	19:35-19:55 平泳ぎ・バタフライ/入門 柳下夏海		
	20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス AUM	20:25-20:55 ホットヨーガ・アドバンス AUM		20:40-21:10 Group Blast 藤本弥那		19:30-20:30 スタジオレンタル ※予約が必要です。	20:00-21:00 スイムスクール 【初級・中級】		
	21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝		21:00-21:30 スイムトレーニング 本多優輝	21:30-22:30 MOSSAライブ映像レッスン ※4月中の配信が休講のため Group Groove(映像)を 流します。		20:05-20:50 Group Power 片桐翼			
	21:30-22:30 Group Fight(映像)					21:10-21:55 Group Groove 片桐翼			
	プール 利用時間は 22:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)			プール 利用時間は 22:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)			プール 利用時間は 22:50 まで (24H会員の方は終日マシンジムをご利用いただけます)		

