

9月21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			・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。
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		
11:00		■定員15名 10:45-11:05 ポールdeスツキリ 片桐	
11:30	■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	
12:00			
12:30	■定員33名 12:45-13:30 Group Power 都築紀彦	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト	
13:00	■定員45名 13:45-14:30 Group Centergy 都築紀彦	■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	
13:30			
14:00	■定員45名 14:45-15:15 Group Fight 都築紀彦	■定員30名 14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江	
14:30			
15:00	■定員45名 15:30-16:00 やさしいフリースタイル TAKE	15:15-16:15 ミライク キッズ	
15:30			
16:00	■有料 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	
16:30			
17:00			
17:30	17:40-18:40 キッズチア スクール	17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	
18:00			
18:30	■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		
19:00			
19:30			
20:00			

9月22日(火祝) 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			・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。
10:00	■定員35名 10:00-10:30 ボディメイクステップ 岡橋優子	■定員27名 10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 山岸厚子	
10:30	■定員45名	■定員27名	
11:00	10:45-11:30 ZUMBA 小山江里子	10:50-11:35 ボディデザインピラティス 山岸厚子	
11:30	■定員45名		
12:00	11:45-12:15 FITHOP 小山江里子	■定員27名 12:00-12:30 やすらぎヨーガ 山岸厚子	
12:30	■定員45名 12:30-13:00 ※女性限定 Infinity flow 藤本		
13:00	■定員45名	■有料 12:45-13:45 REBORNS FIT キャスト	
13:30	13:15~14:00 フラダンス 西山佳代		
14:00	■定員45名		
14:30	14:15-15:00 太極拳 晶		
15:00	■定員45名	■定員27名 15:05-15:50 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	
15:30	15:15-16:00 Group Centergy(映像)	【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 16:10-16:40 ホットヨーガ・アドバンス 林浩子	
16:00		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名 17:00-17:30 ホットヨーガ・ベーシック 鈴木映子	
16:30	16:15-17:15 ミライク ジュニア	■定員27名	
17:00		■定員45名	
17:30	17:40-18:10 Group Fight(映像)		
18:00	■定員45名		
18:30	18:30-19:00 Group Power(映像)		
19:00			
19:30			
20:00			

9月23日(水祝) 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			・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	9:30-10:15 ベビーミライク		
10:30	■定員45名	■定員30名	
11:00	10:30-11:15 フラダンス 西山 佳代	10:20-11:05 ZUMBA 谷岡奈央	
11:30	■定員45名	■定員30名	
12:00	11:25-12:10 トラディショナルヨーガ 田中真紀	11:20-11:50 やさしいフリースタイル 西澤竜一	
12:30	■定員45名	■有料 12:05-13:05 フリースタイル スクール 西澤竜一	
13:00	12:30-13:15 ヴォーカリズム 井上香		
13:30	■定員32名		
14:00	13:35-14:35 ★MOSSA特別レッスン★ ※有料 Group Power 由井義浩・片桐翼	■定員27名 13:55-14:25 ホットヨーガ・ベーシック 荻沼明美	
14:30		【ホットスタジオ・中温】 ■定員27名	
15:00	■定員44名	14:45-15:15 ホットヨーガ・アドバンス 荻沼明美	
15:30	15:00-16:00 ★MOSSA特別レッスン★ ※有料 Group Fight 由井義浩・飯田真子	【ホットスタジオ・中温】	
16:00		■定員27名	
16:30	16:15-17:15 ミライク ジュニア	16:15-17:00 ホットヨーガ・アドバンス Mari	
17:00		【ホットスタジオ・中温】	
17:30	17:15-18:15 ミライク RUN	■定員30名	
18:00		18:00-18:30 ジャズダンス 遠藤夏美	
18:30		■定員27名	
19:00		18:45-19:15 やすらぎヨーガ 遠藤夏美	
19:30			
20:00			