

11月3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45名 10:00-10:30 コアシェイプ 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 11:55-12:25 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27名 15:05-15:50 ホットヨーガ・ベーシック 林浩子	
15:30		【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		■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	【ホットスタジオ・中温】	
17:00			
17:30			
18:00	17:45-18:15 Group Fight(映像)		
18:30			
19:00	18:30-19:15 Group Power(映像)		
19:30			
20:00			

11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	■定員45名	9:30-10:15 ベビーミライク	・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。
10:00	9:45-10:30 やすらぎヨーガ 吉田静枝		
10:30	■定員45名	■定員15名	・スタジオへの入場は レッスン開始10分前からです。
11:00	10:45-11:15 やさしいピラティス 吉田静枝		
11:30	■定員45名	10:45-11:05 ポールdeスッカリ 片桐	・急な休講・変更がある場合がございます。
12:00	■定員45名	■定員28名 11:25-11:55 TOBIPPA 片桐	
12:30	11:45-12:30 リトモス 中尾桂子	■有料 12:10-13:10 REBORNS FIT キャスト	【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）
13:00	■定員32名		
13:30	12:50-13:50 ★MOSSA特別レッスン★ ※有料 Group Blast 都築紀彦・藤本弥那	■定員30名 13:25-13:55 入門太極拳 増岡美奈江	ご予約・詳細は、メガロス市ヶ尾店ホームページお知らせ せ覧、館内掲示をご覧ください。
14:00	■定員45名	■定員30名	
14:30	14:15-15:15 ★MOSSA特別レッスン★ ※有料 Group Centergy 都築紀彦	14:10-14:55 太極拳 増岡美奈江	
15:00	■定員45名		
15:30	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	
16:00		16:15-17:15 ミライク ジュニア	
16:30	■有料 16:15-17:15 フリースタイル スクール TAKE		
17:00			
17:30		17:30-18:30 ジュニアダンススクール 西澤竜一	
18:00	17:40-18:40 キッズチア スクール		
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			