

2025年3月

メガロス上永谷

■ホットヨーガプログラム■

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re-pure

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:00							9:00
9:30	■ 予約制 定員10名 ■				■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 9:30-10:00 鈴木 映子		9:30
10:00	ホットヨーガベーシック30 9:50-10:20 野村 真紀						10:00
10:30						■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 10:30-11:00 野村 真紀	10:30
11:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 11:00-11:30 野村 真紀	■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 10:55-11:25 KAYO			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガリセット骨盤30 11:00-11:30 水本 純子		11:00
11:30						■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガウエストシェイプ30 11:45-12:15 野村 真紀	11:30
12:00			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガリセット骨盤30 12:10-12:40 高橋 春子		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 12:05-12:35 水本 純子		12:00
12:30				■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 12:30-13:00 高橋 春子			12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	■ 予約制 定員10名 ■				■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 14:10-14:40 AUM		14:00
14:30	ホットリフレ30 14:20-14:50 KAYO						14:30
15:00				■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 15:15-15:45 KAYO			15:00
15:30							15:30
16:00						■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 16:00-16:30 KAYO	16:00
16:30							16:30
17:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガパワーアドバンス30 17:15-17:45 KURISU		17:00
17:30							17:30
18:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガアドバンス30 18:15-18:45 KURISU		18:00
18:30							18:30
19:00		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 19:00-19:30 AUM					19:00
19:30			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガパワーアドバンス30 19:30-20:00 KURISU				19:30
20:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 20:10-20:40 水本 純子						20:00
20:30			■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 20:30-21:00 KAYO	■ 予約制 定員10名 ■ ホットスタイルピラティス30 20:20-20:50 江本 いそ子			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
施設利用 22:50まで							
							<input type="checkbox"/> 持ち物 ・ レッスンには、必ず1L以上の水分をお持ちください。 ・ ヨガマット、タオル1セットは無料で貸し出しいたします。 <input type="checkbox"/> 予約について ・ 21日先の同時刻に終了するレッスンまでご予約可能です。 ・ メガロスアプリのスタジオ予約よりご予約いただけます。 ・ スケジュール告知日は毎月前々月の月末に告知を予定しておりますが、スケジュールの変更時期などにより遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。