

2025年2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 | | | ■ 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 | | | 20:00 |
| 20:30 | | | ■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 20:30-21:00 KAYO | | | | 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。 |