

メガロス上永谷

9月15日（月・祝）祝日スケジュール

	スタジオA (3F)	スタジオB (4F)	ホットヨガスタジオ
	営業開始 8 : 00		
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30		
9:00	★有料スクール★ フラダンス 短期スクール 9:00-9:50 Natsuno		9:00
9:30		■映像(予約不要) 定員20名 ■	■ Web予約 定員10名 ■
10:00	■Web予約 定員45名 ■	GroupCentergy 60 9:30-10:30	ホットヨーガベーシック 9 : 30-10 : 15 野村 真紀
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno		10:30
11:00	■Web予約 定員35名 ■	■ Web予約 定員10名 ■	■ Web予約 定員10名 ■
11:30	リモス 11:05-11:50 小原 純子	Reformer Pilates Total Basic 11:00-11:45 北谷 陽奈	ホットヨーガベーシック 11 : 00-11 : 45 野村 真紀
12:00	■Web予約 定員45名 ■		12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀	■映像(予約不要) 定員20名 ■	12:30
13:00	■Web予約 定員35名 ■	GroupGroove 12:15-13:00	13:00
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO	■映像(予約不要) 定員20名 ■	13:30
14:00		GroupFight 13:15-14:00	14:00
14:30		■映像(予約不要) 定員20名 ■	■ Web予約 定員10名 ■
15:00		GroupCentergy 14:15-15:00	ホットリフレ 14 : 30-15 : 15 KAYO
15:30			15:30
16:00	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25		16:00
16:30		ミライク キッズ 16:00-16:55	■ Web予約 定員10名 ■ こちらの色はルフレ会員のみ 受講可能です
17:00	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25		17:00
17:30		ミライク ジュニア 17:00-17:55	17:30
18:00	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25		18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30	マシンジム・プール利用時間は 18 : 50 まで		
20:00	施設閉館時間 19 : 00		
20:30			20:30