

メガロス上永谷

9月23日（火・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	■映像(予約不要) 定員20名■		
9:00	■Web予約 定員35名■ ZUMBA 9:10-9:40 KAYO	GroupCentergy 8:30-9:15		9:00
9:30	■Web予約 定員35名■ シェイプファイン 9:55-10:25 KAYO	■Web予約 定員20名■		9:30
10:00	■Web予約 定員45名■ ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ	ポルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎		10:00
10:30	■Web予約 定員45名■ ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	■Web予約 定員20名■ フリースタイル 10:50-11:20 早川 嘉一郎	■Web予約 定員10名■ ホットリフレ 11 : 00-11 : 45 KAYO	10:30
11:00	■Web予約 定員45名■ ピラティス 12:30-13:15 長内 沙織	■無料 登録制■ Life&サークル 12:30-13:00		11:00
11:30	■Web予約 定員20名■ コンディショニング 13:30-14:00 長内 沙織	1・3週目 健康 2・4週目 ウォーキング		11:30
12:00	コンディショニング内容 1.3.5週目 ひめトレ 2.4週目 GRID			12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	キッズチアダンス リトル 16:00-16:55	キッズ ストリートダンス リトル 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	16:00
16:30				16:30
17:00	キッズチアダンス キッズ 17:00-17:55	キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55		17:00
17:30				17:30
18:00	キッズチアダンス ジュニア 18:00-18:55	キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55		18:00
18:30				18:30
19:00	マシンジム・プール利用時間は 18 : 50 まで 施設閉館時間 19 : 00			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30