

メガロス上永谷

11月3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			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 ■		9:30
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	10:00
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno		■ Web予約 定員10名 ■	10:30
11:00	■ Web予約 定員35名 ■	■ Web予約 定員10名 ■	ホットヨーガベーシック 10 : 45-11 : 30 野村 真紀	11:00
11:30	リトモス 11:05-11:50 小原 純子	Reformer Pilates Total Basic 11:00-11:45 蔵人 典子		11:30
12:00	■ Web予約 定員45名 ■	■ 無料体験会 定員10名 ■	別途予約が必要です	12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀	Reformer Pilates Total Basic 12:15-13:00 北谷 陽奈		12:30
13:00	■ Web予約 定員35名 ■			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 13:30-14:15		14:00
14:30	■ Web予約 定員20名 ■	■映像(予約不要) 定員20名 ■	■ Web予約 定員10名 ■	14:30
15:00	TOBIPPA 14:15-14:45 北谷 陽奈	GroupCentergy 14:30-15:15	ホットリフレ 14 : 30-15 : 15 KAYO	15:00
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	16:30
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 施設閉館時間 19 : 00			19:30
20:00				20:00
20:30				20:30