

メガロス上永谷

1月23日（金）臨時営業スケジュール

※スタジオレッスンはフィットネス会員（プール&スパは除く）すべて終日参加可能

例：デイ会員様が夜のレッスン参加可能

※ルフレレッスン（ホットヨーガ、マシンピラティス）はルフレ会員様のみ参加可能

[スタジオA (3F)	スタジオB (4F)	ホットヨガスタジオ	プール]
	営業開始 8:00				
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30				8:30
9:00		■映像（予約不要）定員20名■			9:00
9:30		GroupCentergy 8:45-9:45			9:30
10:00	■Web予約 定員45名■				10:00
10:30	トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ	■Web予約 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人 典子			10:30
11:00	■Web予約 定員35名■ GroupCentergy 11:00-11:30 玉木ひとみ				11:00
11:30	■Web予約 定員45名■				11:30
12:00	ピラティス 11:45-12:30 長内沙織	■映像（予約不要）定員10名■	■Web予約 定員10名■		12:00
12:30		GroupBlast 12:00-12:45	ホットヨーガベーシック 12:00-12:45 玉木ひとみ		12:30
13:00		■映像（予約不要）定員20名■			13:00
13:30		GroupGroove 13:00-13:45			13:30
14:00		■映像（予約不要）定員20名			14:00
14:30		GroupCentergy 14:00-14:45			14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25	ミライク キッズ 15:30-16:25			16:00
16:30					16:30
17:00	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25	ミライク ジュニア 16:30-17:25			17:00
17:30					17:30
18:00		ミライクRUN 17:30-18:25			18:00
18:30					18:30
19:00		■映像（予約不要）定員20名■			19:00
19:30		GroupFight 19:00-19:45			19:30
20:00	■Web予約 定員28名■	■映像（予約不要）定員20名■	■Web予約 定員10名■		20:00
20:30	GroupPower 20:00-20:45 土居祥太郎	GroupGroove 20:00-20:45	ホットヨーガベーシック 20:00-20:45 鈴木映子		20:30
21:00	■Web予約 定員35名■	■映像（予約不要）定員20名■			21:00
21:30	GroupFight 21:00-21:45 土居祥太郎	GroupCentergy 21:00-21:45			21:30
22:00			■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		22:00
22:30					22:30
23:00	営業終了 23:00 ※24h会員様も23:00までとなります。				23:00

終日フリー遊泳（レッスンはございません）