

メガロス上永谷

12月12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

※ルプレレッスン（ホットヨーガ、マシンピラティス）はルプ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		■ Web予約 定員10名 ■ Reformer Pilates Total Basic 9:00-9:45 瀧本			9:00
9:30					9:30
10:00	■ Web予約 定員45名 ■ トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 玉木ひとみ	■ 映像（予約不要）定員10名 ■ GroupPower 10:15-10:45			10:00
10:30					10:30
11:00	■ Web予約 定員35名 ■ GroupCentergy 11:00-11:30 玉木ひとみ	■ 映像（予約不要）定員20名 ■ GroupFight 11:00-11:45			11:00
11:30					11:30
12:00	■ Web予約 定員45名 ■ ピラティス 11:45-12:30 長内沙織	■ 映像（予約不要）定員10名 ■ GroupBlast 12:00-12:45	■ Web予約 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック 12:00-12:45 玉木ひとみ		12:00
12:30					12:30
13:00		■ 映像（予約不要）定員20名 ■ GroupGroove 13:00-13:45			13:00
13:30					13:30
14:00		■ 映像（予約不要）定員20名 ■ GroupCentergy 14:00-14:45			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 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 ■ GroupFight 19:00-19:45			19:00
19:30					19:30
20:00	■ Web予約 定員28名 ■ GroupPower 20:00-20:45 宗像祐輔	■ 映像（予約不要）定員20名 ■ GroupGroove 20:00-20:45	■ Web予約 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック 20:00-20:45 水本純子		20:00
20:30					20:30
21:00	■ Web予約 定員20名 ■ TOBIPPA 21:00-21:30 宗像祐輔	■ 映像（予約不要）定員20名 ■ GroupCentergy 21:00-21:45			21:00
21:30					21:30
22:00			■ Web予約 定員10名 ■ こちらの色はルプレ会員のみ 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。				

終日フリー遊泳（レッスンはございません）