

メガロス上永谷

2月23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	プール
		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★			9:00
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-9:50 Natsuno	■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 ■ Reformer Pilates Total Basic 11:00-11:45 藏人 典子	ホットヨガベーシック 10:45-11:30 野村 真紀	11:00
11:30	リトモス 11:05-11:50 小原 純子			11:30
12:00	■ Web予約 定員45名 ■	■映像(予約不要) 定員20名 ■		12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀	GroupGroove 12:15-13:00		12:30
13:00	■ Web予約 定員35名 ■	■映像(予約不要) 定員20名 ■		13:00
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO	GroupFight 13:15-14:00	■有料スクール■ スイムスクール (中上級) 13:00~14:00	13:30
14:00	■有料レッスン 定員25名 ■	■映像(予約不要) 定員20名 ■		14:00
14:30	GroupPower 14:15-15:00 宗像 祐輔&土居 祥太朗	GroupCentergy 14:15-15:00	■ Web予約 定員10名 ■ ホットリフレ 14:30-15:15 KAYO	14:30
15:00				15:00
15:30	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25			15:30
16:00				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				19:30
20:00			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	20:00
20:30				20:30