

メガロス上永谷

2月11日（水・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★	■定員15名■			9:00
9:30	太極拳 短期スクール 9:00-9:50 中川 友	★REBONS FIT シニアスクール (有料レッスン) 9:00-10:00			9:30
10:00	■Web予約 定員45名■			■定員60名■ アクアシェイプ 10:00-10:30 中村 久美子	10:00
10:30	トラディショナルヨーガ 10:05-10:50 高橋 春子			クロール・背泳ぎ（入門） 10:40-11:00	10:30
11:00	■Web予約 定員24名■				11:00
11:30	美脊柱ヨーガ 11:10-11:40 高橋 春子	ベビーミライク 11:00-11:50 有料・登録制		★REBORNS School (有料レッスン) 11 : 15-12 : 15	11:30
12:00	■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 12:00-12:20 北谷 陽奈	■映像(予約不要) 定員20名■	■予約制 定員10名■ ホットヨーガリセット骨盤 12 : 00-12 : 45 高橋 春子		12:00
12:30	■有料レッスン 定員35名■	GroupGroove 12:15-13:00		平泳ぎ・バタフライ（応用） 12:35-12:55	12:30
13:00	GroupFight 12:35-13:20 津川 加奈子				13:00
13:30	■有料レッスン 定員18名■	■無料 登録制■		★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 初級・中級 ※別途チラシ参照	13:30
14:00	TOBIPPA 13:40-14:10 北谷 陽奈 宗像 祐輔	Life&サークル 13:30-14:00			14:00
14:30	TOBIPPA 14:20-14:50 北谷 陽奈 宗像 祐輔	1・3週目 ウォーキング 2・4週目 ランニング ■映像(予約不要) 定員20名■			14:30
15:00		GroupFight 14:30-15:15			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			16:30
17:00	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25		■予約制 定員10名■		17:00
17:30		ミライク ジュニア 17:00-17:55	ホットヨーガパワーアドバンス 17 : 00-17 : 45 KURISU		17:30
18:00	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25				18:00
18:30		ミライク RUN 18:00-18:55	■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		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