

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	トライディショナルヨガ 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■ 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	11:00
11:30				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■	ホットヨガリセット骨盤 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		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■		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	★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	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	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25			15:30
16:00		ミライク キッズ		16:00
16:30	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25	16:00-16:55	■ 予約制 定員10名 ■	16:30
17:00			ホットヨガパワーアドバンス 17:00-17:45	17:00
17:30	キッズチアダンス ジュニア 17:30-18:25	ミライク ジュニア 17:00-17:55	KURISU	17:30
18:00				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				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30

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