

メガロス上永谷

4月29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		■映像(予約不要) 定員20名■			9:00
9:30		GroupCentergy 9:00-9:45			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	トナデイショナルヨーガ 10:15-11:00 高橋 春子	■ 予約制 定員10名 ■ Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 北谷 陽奈			10:30
11:00	■ Web予約 定員24名 ■			クロール・背泳ぎ (入門) 10:40-11:00	11:00
11:30	美脊柱ヨーガ 11:15-11:45 高橋 春子				11:30
12:00	■ Web予約 定員35名 ■ GroupFight 12:00-12:30 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	■ Web予約 定員28名 ■ Group Power 12:45-13:15 宗像 祐輔	GroupGroove 12:15-13:00		平泳ぎ・バタフライ (応用) 12:35-12:55	12:30
13:00					13:00
13:30	■ Web予約 定員28名 ■	■映像(予約不要) 定員20名■			13:30
14:00	GroupBlast 13:30-14:15 宗像 祐輔	GroupCentergy 13:30-14:15			14:00
14:30	■ Web予約 定員20名 ■ TOBIPPA 14:30-15:00 宗像 祐輔	■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					16:00
16:30		ミライキ キッズ 16:00-16:55 無料体験会			16:30
17:00			■ 予約制 定員10名 ■		17:00
17:30			ホットヨーガパワーアドバンス 17 : 15-18 : 00 KURISU		17:30
18:00					18:00
18:30			■ 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				
19:30	施設閉館時間 19 : 00				
20:00	施設閉館時間 19 : 00				
20:30	施設閉館時間 19 : 00				