

メガロス上永谷

11月3日（火・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	■ Web予約 定員35名 ■	■ 映像(予約不要) 定員20名 ■			9:00
9:30	ZUMBA 9:00-9:45 KAYO	GroupCentergy 8:45-9:30			9:30
10:00	■ Web予約 定員35名 ■				10:00
10:30	シェイプファイン 9:55-10:25 KAYO	ボルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎		■ 定員60名 ■ アクアダンス 10:10-10:40 中村 久美子	10:30
11:00	■ Web予約 定員45名 ■	■ Web予約 定員25名 ■			11:00
11:30	ヴォーカリズム 10:45-11:30 張 ひろみ	フリースタイル 10:45-11:15 早川 嘉一郎	■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ 11 : 00-11 : 45 KAYO	ベビースイミング 10:50-12:00 4ヶ月～満3歳で迎える 3月末まで	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	ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	GroupGroove 11:30-12:00			12:30
13:00	■ Web予約 定員45名 ■	■ 無料 登録制 ■ Life&サークル 12:30-13:00 ウォーキング		日本泳法 第1・第3火曜日 12 : 00-13 : 00	13:00
13:30	■ Web予約 定員20名 ■	■ 予約制 定員10名 ■		水中歩行 第2・第4火曜日 ★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	コンディショニング 13:30-14:00 長内	Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 瀧本			14:00
14:30	■ Web予約 定員7名 ■ VOLTBOX 14:30-15:00 キャスト			平泳ぎ・バタフライ(入門) 14:05-14:25	14:30
15:00	■ 女性専用Web予約 定員5名 ■ ■ ルフレ会員 定員2名 ■ VOLTBOX 15:15-15:45 キャスト			スイムトレーニング 14:30-15:00	15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30	キッズチアダンス リトル 16:00-16:55	キッズ ストリートダンス リトル 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					17:00
17:30	キッズチアダンス キッズ 17:00-17:55	キッズ ストリートダンス キッズ 17:00-17:55		キッズ スクール 15:20-19:40	17:30
18:00					18:00
18:30	キッズチアダンス ジュニア 18:00-18:55	キッズ ストリートダンス ジュニア 18:00-18:55			18:30
19:00					19:00
19:30	プール利用時間 18 : 30 / マシンジム利用時間 18 : 50 / 施設閉館時間 19 : 00				19:30
20:00					20:00
20:30					20:30

こちらのレッスンの
予約開始は、
10/21(火)14:15～
となります。