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	■映像(予約不要) 定員20名■			8:30
9:00	■Web予約 定員35名■ ZUMBA 9:00-9:45 KAYO	GroupCentergy 8:45-9:30			9:00
9:30		■Web予約 定員25名■			9:30
10:00	■Web予約 定員35名■ 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	10:00
10:30	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員25名■			10:30
11:00	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	11:00
11:30	■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■			11:30
12:00	ハーモニズム 11:45-12:15 張 ひろみ	GroupGroove 11:30-12:00		日本泳法 第1・第3火曜日 12：00-13：00 水中歩行 第2・第4火曜日	12:00
12:30	■Web予約 定員45名■	■無料 登録制■			12:30
13:00	ピラティス 12:30-13:15 長内	Life＆サークル 12:30-13:00 ウォーキング		★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	13:00
13:30	■Web予約 定員20名■ コンディショニング 13:30-14:00 長内	■予約制 定員10名■ Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 瀧本			13:30
14:00				平泳ぎ・バタフライ（入門） 14:05-14:25	14:00
14:30	■Web予約 定員7名■ VOLTBOX 14:30-15:00 土居			スイムトレーニング 14:30-15:00	14:30
15:00	■女性専用Web予約 定員5名■ ■ルフレ会員 定員2名■				15:00
15:30	VOLTBOX 15:15-15:45 土居			キッズ スクール 15:20-19:40	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			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