

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	フジオ体操 8:15-8:30			8:30
9:00	★有料スクール★	■映像(予約不要) 定員20名■		9:00
9:30	太極拳 短期スクール 9:00-10:00 中川 友	GroupCentergy 9:00-9:45		9:30
10:00	■ Web予約 定員45名 ■			10:00
10:30	トラディショナルヨーガ 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 ■			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 ■		■ 予約制 定員10名 ■	12:00
12:30	GroupFight 12:00-12:30 北谷 陽奈	■映像(予約不要) 定員20名■	ホットヨーガリセット骨盤 12 : 00-12 : 45 高橋 春子	12:30
13:00	■ Web予約 定員28名 ■	GroupGroove 12:15-13:00		13:00
13:30	Group Power 12:45-13:15 宗像 祐輔			13:30
14:00	■ Web予約 定員28名 ■	■映像(予約不要) 定員20名■		14:00
14:30	GroupBlast 13:30-14:15 宗像 祐輔	GroupCentergy 13:30-14:15		14:30
15:00	■ Web予約 定員20名 ■	■映像(予約不要) 定員20名■		15:00
15:30	TOBIPPA 14:30-15:00 宗像 祐輔	GroupFight 14:30-15:15		15:30
16:00				16:00
16:30		ミライキッズ 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 : 00-17 : 45 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				
20:30				