

メガロス上永谷

10月12日（月・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	
	通常営業開始 8 : 00				
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30				8:30
9:00	★有料スクール★	■映像(予約不要) 定員20名■			9:00
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-10:00 Natsuno	GroupCentergy 60 9:00-10:00	■ 予約制 定員10名 ■		9:30
10:00	■ Web予約 定員45名 ■		ホットヨーガベーシック 9 : 30-10 : 15 野村 真紀	■ 定員60名 ■ Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ	10:00
10:30	フラダンス 10:15-11:00 Natsuno	■ 予約制 定員10名 ■ Reformer Pilates Hip & Legs 10:30-11:15 北谷	■ 予約制 定員10名 ■		10:30
11:00	■ Web予約 定員35名 ■		ホットヨーガベーシック 10 : 45-11 : 30 野村 真紀	★REBORNS School (有料レッスン) 10 : 50-11 : 50	11:00
11:30	リトモス 11:15-12:00 小原 純子	■無料 登録制■ Life&サークル 11:40-12:10 ランニング			11:30
12:00	■ Web予約 定員45名 ■				12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:15-13:00 野村 真紀	■映像(予約不要) 定員10名■ GroupPower 12:30-13:00			12:30
13:00	■ Web予約 定員35名 ■	■映像(予約不要) 定員20名■		★スイムスクール (有料レッスン) 13:00-14:00 中・上級 ※別途チラシ参照	13:00
13:30	シェイプファイン 13:15-14:00 KAYO	GroupGroove 13:15-14:00			13:30
14:00	■ Web予約 定員7名 ■ VOLTBOX 14:15-14:45 土居		■ 予約制 定員10名 ■		14:00
14:30			ホットリフレ 14 : 30-15 : 15 KAYO		14:30
15:00					15:00
15:30	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25				15:30
16:00					16:00
16:30	キッズチアダンス キッズ 16:30-17:25	ミライク キッズ 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				キッズ スクール 15:20-19:40	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			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	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				19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30