

# メガロス柏 2/11(火・祝)

## スタジオスケジュール

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym					
	スタジオA	スタジオB	いちねんサポート・ショートプログラム		
9:00		営業開始 9:00 定員20名 転ばないカラダ作りスクワット 9:00~9:20		9:00	
9:30	ミライク無料体験会 9:00~9:45 定員:10名 対象年齢:3歳~小学3年生	定員55名 エンジョイエアロ 9:35~10:05 鳥根典子	※要予約 マシンジムカウンターまたはお電話にてご予約ください	9:30	
10:00	定員50名	定員55名	登録制	10:00	
10:30	バーニングエアロ 10:10~10:50 普神美穂	トラディショナルヨーガ 10:20~11:00 小林賀章	いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30	10:30	
11:00	定員50名			11:00	
11:30	ボディデザインピラティス 11:10~11:50 鳥根典子	【有料】 REBORNS SENIOR 11:20~12:20 廣瀬適汰	定員5名 腰痛ケア 11:45~11:55	11:30	
12:00	定員20名			12:00	
12:30	転ばないカラダ作りスクワット 12:05~12:25 ※要予約 マシンジムカウンターまたはお電話にてご予約ください		<p>転ばないカラダ作りスクワット とは？</p>  <p>ご来館、着替え不要 20分スクワット体操 健康について気になることご相談</p> <p>参加対象:会員外の方 ※会員様も会員外の方の 同伴であれば参加可能</p> <p>申し込み方法:お電話またはジムカ ウンターにて申し込み</p>	12:30	
13:00	【有料】 REBORNS FIT 12:45~13:45 永留圭大	定員40名 アドバンスエアロ 13:00~13:45 清水愛子			13:00
13:30	定員50名	定員40名			13:30
14:00	ヴォーカリズム 14:00~14:45 木村淳	アドバンスステップ 14:00~14:45 清水愛子			14:00
14:30	定員50名				14:30
15:00	トラディショナルヨーガ 15:00~15:40 川谷幸子	【有料】 フラダンス スクール 15:00~16:15 フミコ			15:00
15:30	定員20名				15:30
16:00	転ばないカラダ作りスクワット 15:55~16:15 ※要予約 マシンジムカウンターまたはお電話にてご予約ください				16:00
16:30	【有料】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16:30~17:30	【有料】 キッズ空手 チャイルド 16:30~17:30		登録制	17:00
17:00	【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17:30~18:30	【有料】 キッズ空手 ジュニア 17:30~18:30		いちねんサポートプログラム 女性コース 17:00~17:30	17:30
17:30			登録制	18:00	
18:00			いちねんサポートプログラム 共通コース 18:00~18:30	18:30	
18:30				18:30	
19:00	【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18:35~19:35	※全レッスン【WEB予約制】です。 スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。(有料レッスン・映像レッスンは除く) ※スタジオ予約システムのご利用には事前にご登録が必要となります。 ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻終了するレッスンまでとなります。 ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。 ①メガロスゴールド等、複数店舗利用可能会員 12枠 ②フルタイム会員/U39会員/U32会員/U27会員/U16ママ会員 8枠 ③④⑤以外の会員種別 6枠 ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。 ・予約の変更(場所の変更・キャンセル)は、レッスン開始30分前までです。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前です。 ・スタジオへの入場開始はごしませんが、開始時刻までにご入場ください。 ・急な体調不良等の場合はごめいください。		19:00	
19:30				19:30	
20:00	【祝日利用時間】 マシンジム・プールは 19:50 まで			20:00	