

メガロス柏 11/3(火・祝)
祝日スタジオスケジュール

メガロス柏 11/23(月・祝)
祝日スタジオスケジュール

MEGALOS KASHIWA Time Line For Studio , Gym				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		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		9:00		営業開始 9：00		9:00
9:30		【有料】 太極拳「棒術」 短期スクール 9：15～10：15 歩美	登録制	9:30		定員55名 トラディショナルヨーガ 9：25～10：05 和久井里美		9:30
10:00	定員50名 エンジョイエアロ 9：40～10：10 普神美穂			10:00				10:00
	定員50名	定員55名	いちねんサポートプログラム 共通コース 10：00～10：30	10:30	定員50名 ラテンバシオン 10：15～10：55 KAORU	定員55名 【イベント】関節ケア・上半身 10：20～10：50 河合清美		10:30
10:30	バーニングエアロ 10：25～11：05 普神美穂	トラディショナルヨーガ 10：30～11：10 小林	登録者限定 予約制	11:00		定員55名	登録制	11:00
11:00	定員50名		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10：45～11：30	11:30	定員50名 やさしいジャズダンス 11：10～11：40 五十嵐奈生	【イベント】関節ケア・下半身 11：05～11：35 河合清美	いちねんサポートプログラム 共通コース 11：00～11：30	11:30
11:30	ボディデザインピラティス 11：20～12：00 島根	定員40名 アドバンスエアロ 11：30～12：15 木村淳		12:00	定員50名	定員55名	登録者限定 予約制	12:00
12:00	定員50名 【ピギナークラス】お腹スッキリ 12：15～12：30		腰痛ケア 11：45-11：55	12:30	ジャズダンスSTAGE 11：50～12：20 五十嵐奈生	バーニングステップ 11：50～12：30 河合清美	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11：45～12：30	12:30
12:30		定員40名 アドバンスステップ 12：30～13：15 木村淳	登録者限定 予約制	13:00		登録料 無料 ランニングサークル 12：45～13：15 小林千晃	登録制	13:00
13:00	【有料】 REBORNS FIT 12：45～13：45 古宮		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 13：00～13：45	13:30	【有料】 ジャズダンス スクール 12：30～13：45 五十嵐奈生	定員55名	いちねんサポートプログラム 共通コース 13：00～13：30	13:30
13:30		【ピギナークラス】 入会～1年以内の方		14:00		ZUMBA (45分クラス) 13：30～14：15 吉村		14:00
14:00	予約不要	定員55名 ヴォーカリズム 13：50～14：35 木村淳		14:30	予約不要 ストレッチ20 14：00～14：20	定員32名		14:30
14:30	【映像】 Group Fight 30 14：10～14：40			15:00	定員50名	バレエ 14：30～15：10 高井景介		15:00
15:00	定員50名 トラディショナルヨーガ 15：00～15：40 川谷	フラダンス 14：50～15：20 矢澤裕子		15:30	ボディデザインピラティス 14：40～15：20 美宅玲子			15:30
15:30			登録者限定 予約制	16:00	定員50名 トラディショナルヨーガ 15：35～16：15 美宅玲子	【有料】 キッズバレエ チャイルド 15：30～16：30	登録制	16:00
16:00			いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 16：00～16：45	16:30			いちねんサポートプログラム 共通コース 16：00～16：30	16:30
16:30		【有料】 キッズ ストリートダンス チャイルド 16：30～17：30	登録制	17:00	【有料】 ミライクキッズ 16：30～17：30	【有料】 キッズバレエ ジュニアA 16：30～17：30	登録制	17:00
17:00	【有料】 キッズ空手 チャイルド 16：30～17：30		いちねんサポートプログラム 女性コース 17：00～17：30	17:30			いちねんサポートプログラム 共通コース 17：00～17：30	17:30
17:30		【有料】 キッズ ストリートダンス ジュニア 17：30～18：30	登録制	18:00	【有料】 ミライクジュニア 17：30～18：30	【有料】 キッズバレエ ジュニアB 17：30～18：30	登録者限定 予約制	18:00
18:00	【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 共通コース 18：00～18：30	18:30			いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17：45～18：30	18:30
18:30				19:00				19:00
19:00		【有料】 キッズ ストリートダンス アドバンス 18：35～19：35		19:30				19:30
19:30				20:00				20:00
20:00	【祝日利用時間】 マシンジム・プールは 19：50 まで			20:00	【祝日利用時間】 マシンジム・プールは 19：50 まで			20:00

STUDIO EVENT

関節ケア

関節まわりの筋肉から、身体を整える

開催日

11/23 (月・祝)

メガロス柏 Bスタジオ
担当：河合清美

定員

55名

関節ケア・上半身

10:20～10:50

関節ケア・下半身

11:05～11:35

※レッスンに参加する場合は予約必須(無料)
(いつも通りご予約ください)

関節に関わる筋肉にアプローチして身体のバランスを整えます。凝り、固まり、痛みがある方はもちろん、怪我の予防にも効果があります。

凝り

固まり

痛み

怪我の予防