

メガロス柏 10/12(月・祝)

祝日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			9:00
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			10:00
10:30	ラテンバシオン 10 : 15～10 : 55 KAORU	定員55名 エンジョイステップ 10 : 30～11 : 00 渡辺睦美		10:30
11:00	定員50名	定員55名	登録制	11:00
11:30	やさしいジャズダンス 11 : 10～11 : 40 五十嵐奈生	バーニングステップ 11 : 15～11 : 55 渡辺睦美	いちねんサポートプログラム 共通コース 11 : 00～11 : 30	11:30
12:00	定員50名		登録者限定 予約制	12:00
12:30	ジャズダンスSTAGE 11 : 50～12 : 20 五十嵐奈生		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
13:00	【有料】 ジャズダンス スクール 12 : 30～13 : 45 五十嵐奈生	登録料 無料		13:00
13:30		ランニングサークル 12 : 45～13 : 15 小林	登録制	13:30
14:00		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	14:00
14:30	予約不要 ストレッチ20 14 : 00～14 : 20	ZUMBA (45分クラス) 13 : 30～14 : 15 吉村		14:30
15:00	定員50名	定員32名		15:00
15:30	ボディデザインピラティス 14 : 40～15 : 20 美宅玲子	バレエ 14 : 30～15 : 10 高井景介		15:30
16:00	定員50名			16:00
16:30	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	16:30
17:00			いちねんサポートプログラム 共通コース 16 : 00～16 : 30	17:00
17:30	【有料】 ミライキッズ 16 : 30～17 : 30	【有料】 キッズバレエ ジュニア A 16 : 30～17 : 30	登録制	17:30
18:00			いちねんサポートプログラム 共通コース 17 : 00～17 : 30	18:00
18:30	【有料】 ミライジュニア 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	18:30
19:00			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	19:00
19:30				19:30
20:00	【祝日利用時間】 マシジム・プールは 19 : 50 まで			20:00