

| | | |
|-------|---------------|------------|
| ■営業時間 | 平日 | 9:00~23:00 |
| | 土曜日 | 9:00~21:00 |
| | 日曜日・祝日 | 9:00~20:00 |
| ■休館日 | 毎週金曜日・夏期・年末年始 | |

※有料イベントの受付方法は別途POPをご確認ください

| | 9/16(月・祝) 敬老の日 | | | 9/17(火) | | | 9/18(水) | | | | | | |
|-------|----------------|---|----------|-----------|---------|--|-----------|-----|---------|--|----------|-----|-------|
| | 3F フィット | | 4F リ・ビュア | プール | 3F フィット | | 4F リ・ビュア | プール | 3F フィット | | 4F リ・ビュア | プール | |
| | A | B | | A | B | | A | B | | | A | B | |
| | 営業開始 9:00 | | | 営業開始 9:00 | | | 営業開始 9:00 | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

手首、首、肩、腰、膝 足首など
全身の関節をしっかり支える筋肉
12個を、徹底的に覚えていただき
ご自宅でトレーニングできるまで指導します。
痛みのない健康的な体にするのはまず自分です。
一緒に、頑張りましょう!

ダウンドッグ(アドームカジュヴァーナーサナ)
のポーズの取り方を練習します。
ダウンドッグは正しく取れるようになると、
疲れが取れ、心身ともにリラックスできるポーズです。
ヨガベルトを使ったリベアワークも入れながら
ポイントをお伝えしていきます!

チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く

チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く

チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く

| | 9/19(木) | | | 9/21(土) | | | 9/22(日) 秋分の日 | | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|---|---|--|---|-----------------------------|----------|-----|--|
| | 3F フィット | | 4F リ・ビュア | プール | 3F フィット | | 4F リ・ビュア | プール | 3F フィット | | 4F リ・ビュア | プール | |
| | A | B | | A | B | | A | B | A | | B | | |
| | 営業開始 9:00 | | | 営業開始 9:00 | | | 営業開始 9:00 | | | 8:30 | | | |
| 9:00 | 【予約制 37名】 | | | 【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【キッズ】 | 【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手 | | 【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【ジュニア】[RUN] 9:00-10:00 ミライク【キッズ】[ジュニア] | | 8:00-10:00 キッズ スイミング | 9:00 | | | |
| 9:30 | 9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔 | | 【定員 25名】※ご予約の必要はございません | | | | | | | 9:30 | | | |
| 10:00 | 【予約制 37名】 | | 9:45-10:00 REBORNS START キャスト | | | | | | | 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:05-10:35 太極拳 瑞翔 | | 【予約制 25名】 | 【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】 | | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい | | 【予約制 25名】 10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂 | 10:00-11:00 キッズ スイミング | 10:30 | | | |
| 11:00 | 【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔 | | 【予約制 25名】 | | 【予約制 15名】 | | | | | 11:00 | | | |
| 11:30 | | | 11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花 | 【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】 | 11:05-11:50 Group Power 原田愛蘭 | 【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい | 【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【ジュニア】 | 【予約制 24名】※体験枠1枠確保 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂 | | 11:30 | | | |
| 12:00 | | | 【予約制 25名】 | | | 【定員 25名】 | | | 11:20-12:45 ベビースイミング | 12:00 | | | |
| 12:30 | 【予約制 37名】 | | 12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花 | 【予約制 25名】 | | 12:10-12:40 【映像】Group Centergy 30 | 【予約制 28名】 | 12:05-12:35 VOLTDRUM 柳沼里美 | | 12:30 | | | |
| 13:00 | 12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子 | | | 12:30-13:00 TOBIPPA 原田愛蘭 | | 【予約制 25名】 | 12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳 | 【予約制 22名】 | | 13:00 | | | |
| 13:30 | | | 【予約制 25名】 | | | 13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかとこ | 【予約制 28名】 | 13:00-13:30【女性限定】 infinity flow 柳沼里美 | 12:45-14:00 キッズスイミング | 13:30 | | | |
| 14:00 | 【有料スクール】2・3週目開講 13:40-14:30 エアロスクール mii | | 13:40-14:25 トラディショナルヨーガ 木村絵美子 | 【予約制 9名】※スタジオビギナーズ 13:40-14:00【女性限定】 infinity kick 高橋隆一 | | 【予約制 25名】 | 13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳 | 【定員 25名】 | | 14:00 | | | |
| 14:30 | | | 【予約制 22名】 | 【予約制 9名】 | 14:15-14:35【女性限定】 infinity kick 高橋隆一 | 13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかとこ | 【有料：770円(税込) 定員37名】 14:20-15:05 Group Blast 福島美季(本社)・柳沼里美 WEBコード：24001144 | 14:00-14:30 【映像】Group Fight 30 | 14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン | 14:00-14:30 パーソナルレッスン 新聞 | 14:30 | | |
| 15:00 | 14:45-15:30 アドバンスエアロ mii | | 14:45-15:30 背骨コンディショニング 加藤智枝 ※タオルをご用意ください | 【有料：770円(税込) 定員37名】 15:00-15:45 Group Fight 辻村和久(調布)・高橋隆一 | | 【予約制 20名】 | 14:45-15:15 【映像】Group Groove 30 | 【定員 25名】 | 【定員36名】14:45-15:30 アガダンス45 ゆみ ※イベントで休講になる場合もございますので 予めご了承ください。 | 15:00 | | | |
| 15:30 | | | 【予約制 22名】 | WEBコード：24001142 | | 15:30-16:15 バレエ〜パーレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください | 【予約制 28名】 | 14:55-15:15 【映像】Group Groove 30 | | 15:30 | | | |
| 16:00 | 15:45-16:15 MEGADANZ mii | | 【定員 25名】 | 【予約制 15名】 | | 16:10-16:40 Group Blast 高橋隆一 | 【予約制 25名】 | 15:35-16:35 Group Groove Fuka(嘉数風花)・樋口直哉(武蔵小金井) 小田喜桃子 | 【有料制】 15:30-16:30 スイムスクール 【初級】新聞 【上級】小松 | 16:00 | | | |
| 16:30 | | | 【映像】Group Centergy 30 | 【予約制 25名】 | | 16:00-17:00 ミライク[RUN] | 【予約制 25名】 | 16:30-17:00 ジャズダンスNEXT 松本真実 | 16:30-17:00 パーソナルレッスン 小松/藤川 | 16:30 | | | |
| 17:00 | 【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手 | | 【定員 25名】 | | | | 【予約制 25名】 | 【有料：1,200円(税込) 定員37名】 17:05-17:55 フリースタイル50 Fuka(嘉数風花) WEBコード：24001145 | 前回大好評だったイベントの2回目の開催です！ ロックダンスはステップや動きがシンプルで どなたでも始めやすいダンスジャンルです！ 手首をクルクル回したり鍵をかけるように カチッと動きを止める動きが特徴的で、 菓アイドルグループもよく踊っていたので 一度は見かけたことがあるかもしれません(^^) | 17:00 | | | |
| 17:30 | | | 【映像】Group Fight 30 | 【予約制 37名】 | | | 【予約制 25名】 | 【有料：1,200円(税込) 定員37名】 17:05-17:55 フリースタイル50 Fuka(嘉数風花) WEBコード：24001146 | 【有料登録制】 17:05-18:05 マスターズサークル | 17:30 | | | |
| 18:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手 | | | 17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実 | ※9/21(土)のみ時間変更※ 【予約制 24名】※体験枠1枠確保 18:05-18:35【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花 | | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | | | | | 【有料：1,100円(税込) 定員25名】 18:50-19:35 ホットピラティス〜インナーマッスル強化〜 手塚沙也花 WEBコード：24001143 | | | | | 18:30 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | 19:00 | | | |
| 19:30 | 【予約制 28名】 | | 【予約制 25名】 | | | | | | | 19:30 | | | |
| 20:00 | 19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里 | | 19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵 | | | | | | | 20:00 | | | |
| 20:30 | 【予約制 28名】 | | 【予約制 25名】 | | | | | | | 20:30 | | | |
| 21:00 | 20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里 | | 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 斎藤こず恵 | | | | | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | 【予約制 25名】 | | 【予約制 25名】 | | | | | | | 21:30 | | | |
| 22:00 | 21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵 | | | | | | | | | 22:00 | | | |
| 22:30 | 21:35-22:05 TOBIPPA 原田愛蘭 | | | | | | | | | 22:30 | | | |
| 23:00 | チェックアウトタイム 23:00 | | | | | | | | | 23:00 | | | |

背骨まわりを動かして体の歪みを調整し、
良い姿勢を維持するために必要な
インナーマッスルを強化していきます。
姿勢改善や体を引き締めたい方、
また初めての方は運動強度や
回数も調整できるので、
どなたでもご参加頂けます。

今回は初めての方向けに
ゆっくり丁寧にロックダンスの動きをレクチャーし、
最後は簡単な振り付けにチャレンジしていきます！

チェックアウトタイム 21:00 ※24時間会員の方を除く

【スタジオビギナーズの設定】
こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。
《参加対象》入会日から1年未満
例) 2023年11月1日入会の方 ⇒ 2024年10月末日までのレッスン分まで参加可能。

【体験枠確保レッスンの設置】
こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。
体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。

チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く

■スタジオレッスンについて
・全クラス【予約制】となっております。『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。
※映像レッスンは除く(途中入室退室可能)
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に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。
・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
・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分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約をいただいている皆様へ
スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムでのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたら
キャストまでお尋ねください。
・マスク着用は任意となります。



メガロス葛飾13周年特別スケジュール②

9/23(月・祝)~9/25(火)

更新日: 2024/8/25



| | | |
|-------|---------------|------------|
| ■営業時間 | 平日 | 9:00~23:00 |
| | 土曜日 | 9:00~21:00 |
| | 日曜日・祝日 | 9:00~20:00 |
| ■休館日 | 毎週金曜日・夏期・年末年始 | |

※有料イベントの受付方法は別途POPをご確認ください

| | 9/23(月・祝) 振替休日 | | | 9/24(火) | | | 9/25(水) | | | | |
|-------|--|---|---|---|---|--|--|---|---|-------|-----|
| | 3F フィット | | 4F リ・ピュア | 3F フィット | | 4F リ・ピュア | 3F フィット | | 4F リ・ピュア | | プール |
| | A | B | | A | B | | A | B | | | |
| 9:00 | 営業開始 9:00 | | | | | | | | | 9:00 | |
| 9:30 | | | | | | | | | | 9:30 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:30 | 【有料:770円(税込) 定員:37名】 10:30-11:15 Group Blast 貫井道浩(錦糸町)・原田愛蘭 | | 【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともち | 【有料:1,650円(税込) 定員:17名】 10:30-11:20 第2弾!! エンジョイWステップ (エンジョイステップに慣れた方向け) 高橋里枝 | | 【定員 12名】 9:50-10:05 ショートプログラム キャスト | 【予約制 37名】 10:00-10:45 フラダンス 福永美智子 | | | 10:30 | |
| 11:00 | 【有料:2,200円(税込) 定員:37名】 11:45-12:45 Group Fight 貫井道浩(錦糸町)・山本直輝 | | 【予約制 25名】 11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともち | 【予約制 28名】 11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝 | | 【予約制 20名】 11:45-12:15 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花 | 【定員 各37名】※ご予約の必要はございません 11:00-11:15 REBORNS START 11:15-11:30 ショートプログラム 畑中美 | | 【予約制 25名】 11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい | 11:00 | |
| 11:30 | 【予約制 10名】 13:30-14:00 VOLTBOX 高橋隆一 | | 【定員 25名】 14:00-14:30 【映像】Group Centergy 30 | 【予約制 37名】 12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子 | | 【予約制 25名】 12:25-12:55 やさしいバレエ 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください | 【予約制 37名】 12:40-13:10 エンジョイエアロ 平野慶真 | | 【予約制 25名】 12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子 | 11:30 | |
| 12:00 | 【予約制 10名】※スタジオピギナーズ 14:15-15:15 VOLTBOX 高橋隆一 | | 【定員 25名】 15:00-15:30 【映像】Group Groove 30 | 【予約制 37名】 13:30-14:15 やさしいピラティス 小野洋子 | | 【予約制 20名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里 | 【予約制 28名】 13:25-14:10 バーニングエアロ 平野慶真 | | 【予約制 25名】 13:45-14:30 ハウスダンス 万里 | 12:00 | |
| 12:30 | 【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】 | | 【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズバレエ | 【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライクRUN | | 【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス | 【予約制 28名】 14:30-15:30 関節トレーニング~下半身編~ 小野洋子 | | 【有料:1,200円(税込) 定員25名】 14:40-15:30 IN THE HOUSE 50 万里 | 12:30 | |
| 13:00 | 【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】 | | 【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズバレエ | 【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN | | 【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス | 【予約制 28名】 15:55-16:10 ショートプログラム 16:15-16:30 ショートプログラム キャスト | | 【予約制 25名】 19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人 | 13:00 | |
| 13:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 19:30-20:10 エンジョイステップ 前田ゆきえ | | 【予約制 25名】 19:40-20:10 【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵 | 【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 25名】 20:15-20:35【女性限定】 infinity kick20 高橋隆一 | 13:30 | |
| 14:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 20:30-21:15 Group Groove 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵 | 【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 25名】 21:25-21:55【女性限定】 infinity flow 原田愛蘭 | 14:00 | |
| 14:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】 | | 【予約制 10名】 19:30-20:00 VOLTBOX 山口真人 | 14:30 | |
| 15:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 9名】※スタジオピギナーズ 20:15-20:35【女性限定】 infinity kick20 高橋隆一 | 15:00 | |
| 15:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 20:50-21:20 パワーヨーガ 中波美穂 | 15:30 | |
| 16:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 16:00 | |
| 16:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 16:30 | |
| 17:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 17:00 | |
| 17:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 17:30 | |
| 18:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 18:00 | |
| 18:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 18:30 | |
| 19:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 19:00 | |
| 19:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 19:30 | |
| 20:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 20:00 | |
| 20:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 20:30 | |
| 21:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 21:00 | |
| 21:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 21:30 | |
| 22:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 22:00 | |
| 22:30 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 22:30 | |
| 23:00 | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | | 【キッズスクール】 18:00-19:15 キッズバレエ | 【予約制 28名】 21:30-22:20 Group Blast 柳沼里美 | | 【予約制 25名】 21:40-22:10 ウォーキングサークル | 【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ ストリートダンス | | 【予約制 37名】 21:00-21:45 Group Fight 高橋隆一 | 23:00 | |

1人で2台使ったマルチステップです*
エンジョイステップに慣れたけど、
バーニングステップはまだ難しい方向けです。
ゆっくり進めますので是非チャレンジしてみてください!
みんなでワイワイ楽しみましょう♪
台の置き方は当日のお楽しみ♪
※エナジークエスト「燃やしませんか」スティック付き

手首、首、肩、腰、膝 足首など
全身の関節をしっかりと支える筋肉
12個を、徹底的に覚えていただき
ご自宅でトレーニングできるまで指導します。
痛みのない健康的な体にするのはまず自分です。
一緒に、頑張りましょう!

ショーケースながらの長い振り付けを
50分かけて徹底的に踊り込みます。
普段は味わえない迫力と興奮で
ハウスダンスの魅力にどっぷり浸りましょう!
WEBコード: 24001151

チェックアウトタイム 20:00 ※24時間会員の方を除く

チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く

チェックアウトタイム 23:00 ※24時間会員の方を除く