

メガロス葛飾 いちねんサポートプログラム スケジュール

2025.03
更新

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日		
13:00	13:00-13:30 スタート 畑中実				13:00-13:30 スタート 畑中実	13:00-13:30 スタート 山口真人	13:00-13:45 アドバンス 山口真人	13:00				
13:15								13:15				
13:30								13:30				
13:45							13:45					
14:00	14:00-14:45 アドバンス 畑中実				14:00-14:45 アドバンス 畑中実	14:00-14:45 アドバンス 山口真人	14:00-14:30 スタート 山口真人	14:00				
14:15							14:15					
14:30							14:30					
14:45								14:45				
15:00							15:00-15:30 スタート(女性専用) 山口真人	15:00-15:30 スタート(女性専用) 山口真人	15:00			
15:15									15:15			
15:30						15:30						
15:45						15:45						
16:00						16:00						
16:15				16:00-16:45 アドバンス 黒川麻衣子	16:00-16:45 アドバンス 黒川麻衣子	16:15						
16:30						16:30						
16:45						16:45						
19:30		19:30-20:00 スタート 坂田秀道	19:30-20:00 スタート 山口真人	19:30-20:00 スタート(女性専用) 坂田秀道	19:30-20:15 アドバンス 柳沼里美			19:30				
19:45				■ 祝日は実施時間が以下の通りに変更となります。 【平日夜】 【祝日】 19:30～ ⇒ 15:00～ 20:30～ ⇒ 16:00～ MEGALOS		19:45						
20:00						20:00						
20:15						20:15						
20:30	20:30-21:15 アドバンス 坂田秀道	20:30-21:00 スタート(女性専用) 黒川麻衣子	20:30-21:15 アドバンス 坂田秀道			20:30-21:00 スタート 山口真人	20:30					
20:45									20:45			
21:00							21:00					
21:15						21:15						