# 【メガロス葛飾】

# 2025年4月~9月 サークルカレンダー

				023-	十十八	. 29/3	リリーシ	,,,,,,	//'>	_			
4月度		祝日:4/29(火)					5月度 祝日:5/3(土)、4(日)、5(月)、6(火)						
В	月	火	水	*	金	±	B	月	火	水	*	金	±
		健康	ウォーキング	3	4 休館日	ウォーキング					1	休館日	【祝日】 3 休講
		DEDA	健康		РГАВ Щ	J4 4J7						Pracia	Proper
			ボディメイク										
6	7	8		10			【祝日】 4	【祝日】 5	【祝日】 6	7	8	9	
ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング	休講	休講	休講	ウォーキング		休館日	ウォーキング
			健康ボディメイク							ボディメイク			
13	14	15		17	18	19	11	12	13		15	16	17
ランニング	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング	ランニング	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング
			健康							健康			
20	21	22	ボディメイク 23	24	25	26	18	19	20	ボディメイク 21	22	23	24
ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング	24	休館日	ウォーキング	ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング
			健康							健康			
			ボディメイク							ボディメイク			
ランニング	28 ランニング	【祝日】 29 休講	30 休講				25 ランニング	26 ランニング	27	ウォーキング	29	<b>30</b> 休館日	ウォーキング
33_33	77_77	7个部	1不得				37_79	37_79	延線	健康		が加口	54-455
										ボディメイク			
6月	]度						7,5	]度	祝日:7/21(	(月)			
B	月	火	水	*	金	±	B	月	火	水	*	金	±
ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング	5	休館日	ウォーキング			健康	ウォーキング	3	4 休館日	ウォーキング
110 12 12	3727	DEST	健康		71.20	24 122			DELIP	健康		Frank	24 122
			ボディメイク							ボディメイク			
8	9			12			6				10	11	
(ランニング)	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング	ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング 健康		休館日	ウォーキング
			ボディメイク							ボディメイク			
15	16	17		19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング	ランニング	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング
			健康ボディメイク							健康 ボディメイク			
22	23	24		26	27	28	20	【祝日】 21	22	23	24	25	26
ランニング	ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング	ボディメイク	休講	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング
			健康ボディメイク							健康 ボディメイク			
29	30		ルテイメイジ				27	28	29		31		
休講	休講						ランニング	ランニング	休講	休講			
	]度	祝日:8/11						]度	祝日:9/15(		-		
B	月	火	水	*	金 1	± 2	日	月 1	火 2	水 3	* 4	金 5	± 6
					休館日	ウォーキング		ランニング	健康	ウォーキング		休館日	ウォーキング
										健康			
2	4	. 5	6	7	8	0	7	8	9	ボディメイク	11	12	13
ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング			ウォーキング	ボディメイク		健康	10 ウォーキング	11		ウォーキング
			健康							健康			
			ボディメイク							ボディメイク			
ランニング	【祝日】11 休講	<b>休講</b>	13 休講	14	15 休館日	16 ウォーキング	ランニング	【祝日】 15 休講	健康	17 ウォーキング	18	<b>休館日</b>	ウォーキング
(33_33)	IL 6H3	Proff	PT-pF9		が加口	94-499	(33_33)	7个部件	既原	健康		1小川口	シオーチンジ
										ボディメイク			
17	18			21			21		【祝日】 23	24	25	26	
ボディメイク	ランニング	健康	ウォーキング 健康		休館日	ウォーキング	ボディメイク	ランニング	休講	ウォーキング		休館日	ウォーキング
			健康 ボディメイク							ぜ尽 ボディメイク			
24	25	26		28	29	30	28	29	30				l
ランニング	ランニング	健康	ウォーキング		休館日		ランニング	ランニング	健康				
1			健康ボディメイク										
31		1	<b>ボノ 1 / 1</b> / 1							<u> </u>			
休講													

## ■各クラス開催時間

曜日	サークル	時間	場所	定員
(月)	ランニング	19:30-20:00	4Fスタジオ	20名
(火)	健康	14:30-15:00	4Fスタジオ	20名
(水)	ウォーキング	10:00-10:30	3Fスタジオ(半面)	15名
(水)	健康	10:45-11:15	3Fスタジオ(半面)	15名
(水)	ボディメイク	21:20-21:50	4Fスタジオ	20名
(土)	ウォーキング	12:10-12:40	4Fスタジオ	20名
(日)	1・3週目:ボディメイク	14:10-14:40	4Fスタジオ	20名
	2・4週目: ランニング	14.10-14.40	45277	204

#### ■服装、持ち物

運動に適した服装、シューズでご参加ください。 タオル、お飲み物をご持参ください。

## ■ご予約について

まいMEGAネット「予約/フリー」よりご予約ください。 カレンダー上の○がついている日より翌月分のご予約が可能です。

## ■イベント実施について

イベントの実施に伴いサークルの開催場所、時間が変更となる場合がございます。