

メガロス錦糸町

・都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください

・5月5.6日は祝日の為特別スケジュールとなります。一部有料プログラムがございます。 ■ は初心者向けクラスです

		_ // (!!_J)				MEGALOS KINS	HICHO Time Line Fo						
	5月3日(土)			5月4日 (日)				5月5日(月·祝) 5月6日(火·祝)					
	スタジオ	MEGALOS_Reflet ルフレスタジオ ホットスタジオ		スタジオ	MEGALOS_Reflet ルフレスタジオ ホットスタジオ		スタジオ	MEGAL ルフレスタジオ	MEGALOS_Reflet ルフレスタジオ ホットスタジオ		MEGALOS_Reflet ルフレスタジオ ホットスタジオ		
7:00		ルフレ会員限定のクラスとなります。 ※すべて女性現定レッスン			ルフレ会員限定のクラスとなります。 ※すべて女性限定レッスン			ルフレ会員限定のクラスとなります。 ※すべて女性限定レッスン			ルフレ会員限定のクラスとなります。 ※すべて女性限定レッスン		7:00
7:30												7:30	
8:00	はレッスン消化対象外です				はレッスン消化対象外です			はレッスン消化対象外です			はレッスン消化対象外です		8:00
9:00			10			10.000			'				9:00
9:30		チェックイ	イン 9:30		チェック・	イン 9:30		チェック・	(ン 9:30		チェックイ	ン 9:30	9:30
10:00							【キッズスクール体験】			【定員制30名】 やすらぎヨーガ			10:00
10:30						【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ	ミライク キッズ 10:00-10:50			10:10-10:40 石井裕子	【定員10名】 Reformer pilates		10:30
11:00			【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック			10:30-11:15 岩本律子	【定員制20名】 歌ラボイスエクササイズ			[映像]	Hip&Legs45 10:20-11:05 鈴木友梨		11:00
11:30			11:00-11:45 田中真紀				11:10-11:45 ENIWA	【定員10名】 Reformer pilates		Group Groove 30 11:00-11:30	【定員10名】 Reformer pilates		11:30
12:00	【定員制30名】				【定員16名】		【定員制30名】	Total Basic45 11:30-12:15 出口 傻子	【定員8名】	【定員制30名】 フリースタイルSTAGE〜ヒップホップ〜 12:00-12:30	Upper Body45 11:20-12:05 鈴木友梨	【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック	12:00
12:30	トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中真紀	【定員16名】 VOLTJUMP			(定員16名) TOBIPPA 12:20-12:50 貫井道浩	【定員8名】	トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 西内やよい		12:00-12:45 岩本律子	12:00-12:30 IORI		11:05-11:50 石井裕子	12:30
13:00	【無料登録制】 ランニングサークル 13:00-13:30	12:30-13:15 総費要生		【定員制30名】 Group Fight	與并坦冶	ホットヨーガ・ベーシック 12:30-13:30 西内やよい	【有料イベント】			【有料イベント】			13:00
13:30	大塚奈津実 [定員制28名]	_		13:10-13:40 貫井道浩			Group Fight 13:15-14:15			Group Power 13:00-14:00 大塚奈津実&星風矢			13:30
14:00	【代替]Group Blast 13:45-14:15 大塚奈津実			【定員制28名】 Group Power	【定員10名】 Reformer pilates		貫井道浩&出口優子			7,900+202042			14:00
14:30	【定員制30名】 トラディショナルヨーガ			14:00-14:30 大塚奈津実	Upper Body45 		【定員制28名】 TOBIPPA			【有料イベント】			14:30
15:00	14:30-15:00 中波美穂 【定員制30名】	【定員10名】		【定員制28名】 Group Blast	【定員10名】 Reformer Active		14:35-15:05 出口優子			Group Blast 14:30-15:30			15:00
15:30	パワー3ーガ 15:15-15:45 中波美穂	Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨		14:50-15:35 大塚奈津実	15:00-15:30 鈴木友梨		【キッズスクール体験】			貫井&大塚&鈴木			15:30
16:00		15:15-16:00 鈴木友梨	[定員8名]	【定員制30名】	【定員10名】 Reformer pilates		ミライク キッズ 15:20-16:10						16:00
16:30			ホットヨーガ・ベーシック 16:00-16:45 中波美穂	トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賀章	Waist45 16:00-16:45 大塚奈津実		【キッズスクール体験】 ミライク						16:30
17:00				【定員制30名】 ZUMBA	7.13.5.17.2		ラン 16:20-17:10						17:00
17:30				17:00-17:30 芦川礼子			【有料イベント予定】						17:30
18:00							17:30-18:15 詳細が決まり次第お知らせいたします。						18:00
18:30													18:30
19:00											T 5751 40 00		19:00
19:30								-			チェックアウト 19:00 19:30		
20:00										■スタジオレッスンについて ・全クラス【WEB予約制】となっておりま WEB予約には事前の登録が必要です ・WEB予約可能体数にお称(枠消化で コルド会員、プラチナ会員の方は12・ 21日先の同時刻に終了するレッスン。	· y 。 ふ 吹 (* レッヘン は 味 く 。 新たに 予 約 可) で す 。 枠 予 約 可 能 と なりま す 。		20:00
20:30										・WEBや約締め切りは、レッスン開始5 ・WEB予約締切後の空枠分の整理券買	分削です。 記布はございません。		20:30
21:00	チェックアウト 19:00			チェックアウト 19:00			チェックアウト <i>19:00</i>			・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からレッスン開始時刻までにご入場ください。 ・急な休講・変更がある場合がございます。			21:00
21:30										■ホットヨーガについて ・換気の為、平常時より温度や湿度が ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申	下がる場合がございます。		21:30
22:00										■映像レッスンについて ・WEB予約は不要です。レッスン開始前 ・参加は先着順となります。			22:00
22:30										・参加は先着順となります。	四 み くに ヘノノ タ にの 迷し くにご い。		22:30
23:00													23:00
23:30													23:30