



2025年GW特別スケジュール（4.24更新）

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

MEGALOS KINSHICHO Time Line For Studio										
	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		スタジオ	MEGALOS_Reflet		スタジオ	MEGALOS_Reflet		
		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		ルフレスタジオ	ホットスタジオ		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		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		7:30
8:00										8:00
9:00		チェックイン 9:30			チェックイン 9:30			チェックイン 9:30		9:00
9:30										9:30
10:00										10:00
10:30						【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイプ 10:30-11:15 岩本律子	【キッズスクール体験】 ミライク キッズ 10:00-10:50			10:30
11:00			【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 11:00-11:45 田中真紀				【定員20名】 歌うボイスエクササイズ 11:00-11:45 ENIWA			11:00
11:30								【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 11:30-12:15 出口優子		11:30
12:00	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 12:15-12:45 田中真紀			【定員16名】 TOBIPPA 12:20-12:50 貫井通浩				【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 12:00-12:45 岩本律子		12:00
12:30		【定員16名】 VOLTRUMP 12:30-13:15 横貫夏生			【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 12:30-13:30 西内やよい					12:30
13:00	【無料登録制】 ランニングサークル 13:00-13:30 大塚奈津実			【定員30名】 Group Fight 13:10-13:40 貫井通浩			【有料イベント】			13:00
13:30							Group Fight 13:15-14:15 貫井通浩&出口優子			13:30
14:00	【定員28名】 【代替】Group Blast 13:45-14:15 大塚奈津実			【定員28名】 Group Power 14:00-14:30 大塚奈津実						14:00
14:30				【定員10名】 Reformer pilates Upper Body45 14:00-14:45 鈴木友梨			【定員28名】 TOBIPPA 14:35-15:05 出口優子			14:30
15:00	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 中波美穂			【定員28名】 Group Blast 14:50-15:35 大塚奈津実					【有料イベント】 Group Power 13:00-14:00 大塚奈津実&星風矢	15:00
15:30	【定員30名】 パワーヨーガ 15:15-15:45 中波美穂	【定員10名】 Reformer pilates Total Basic45 15:15-16:00 鈴木友梨			【定員10名】 Reformer Active 15:00-15:30 鈴木友梨		【キッズスクール体験】 ミライク キッズ 15:20-16:10		Group Blast 14:30-15:30 貫井&大塚&鈴木	15:30
16:00			【定員8名】 ホットヨーガ・ベアシック 16:00-16:45 中波美穂	【定員30名】 トラディショナルヨーガ 16:00-16:45 小林賢章	【定員10名】 Reformer pilates Waist45 16:00-16:45 大塚奈津実		【キッズスクール体験】 ミライク ラン 16:20-17:10			16:00
16:30				【定員30名】 ZUMBA 17:00-17:30 芦川礼子			【有料イベント】 ZUMBA※ 17:30-18:15 芦川礼子 & 藤田ひとみ			16:30
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30	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 19:00			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
23:30										23:30

- スタジオレッスンについて
- ・全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスンは除くWEB予約には事前の登録が必要です。
 - ・WEB予約可能枠数は6枠（1枠消化で新たに予約可）です。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。
 - ・21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開致します。
 - ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。
 - ・WEB予約締切後の空枠分の整理券配布はございません。
 - ・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。
- 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下がる場合がございます。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
- 映像レッスンについて
- ・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
 - ・参加は先着順となります。