

メガロス小岩

7/15(月)祝日 スタジオスケジュール

営業時間9:00~20:00

		Active	HOT : for women		
9:30				9:30	
10:00		【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】	10:00	
10:30		REBORNS FIT 10:15~11:15 ～生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ為の健康な身体づくりと仲間作りのためのスクール～	HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤嘉美	10:30	
11:00			【WEB予約制27名】	11:00	
11:30		【WEB予約制30名】	HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤嘉美	11:30	
12:00		Group Centergy30 11:45-12:15 栗田百香	【WEB予約制27名】	12:00	
12:30		【WEB予約制30名】	HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀麻実	12:30	
13:00		Group Fight30 12:40-13:10 栗田百香	【WEB予約制27名】	13:00	
13:30		【WEB予約制30名】	HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀麻実	13:30	
14:00		Enjoyエアロ 45 13:30-14:15 平野慶真	【定員制20名】 【映像】	14:00	
14:30		【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林賀章	常温 Group Centergy 30 14:05-14:35	14:30	
15:00			【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:00-15:30 AKI	15:00	
15:30		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【WEB予約制27名】 【常温】BAILA BAILA30 15:45-16:15 AKI	15:30	
16:00				16:00	
16:30		キッズスクール ジュニア 【ジュニア】16:30-17:30	【定員制20名】 【映像】	16:30	
17:00			Group Centergy 30 16:45-17:15	17:00	
17:30				17:30	
18:00		【有料イベント予約制】	【WEB予約制27名】	18:00	
18:30		フリースタイルNEXT50 18:00-18:50 Fuka ※詳細は別途チラシをご覧ください	HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子	18:30	
19:00			【WEB予約制27名】	19:00	
19:30			HOT PILATES 30 19:00-19:30 美宅 玲子	19:30	
20:00				20:00	
<p>【通常利用時間】 マシンジム利用時間 19:50まで 施設閉館時間 20:00 ※24時間会員の方は、20時以降もマシンジムのみご利用いただけます。 お荷物は、6階マシンジムエリアにご移動を宜しくお願いいたします。</p>					
<p>【FITNESS JOURNEY詳細】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■カレンダー上で祝日表記がある日程は、セッション時間が以下の通りに変更となります。 平日夜20:00~20:35 ⇒ 17:00~17:35 21:00~21:35 ⇒ 18:00~18:35 22:00~22:35 ⇒ 19:00~19:35 ※for WOMENコースのレッスン参加の週が祝日の場合は、翌週のレッスン参加にご参加いただけます。 ■担当スタッフは変更になる場合がございます。その際は事前にお知らせいたします。また、やむを得ず急遽休講となる場合もございます。 ■運動に適した服装、シューズでご参加ください。 ■当日、遅れての参加される場合は残り時間内のご案内となります。 ■登録クラスの変更：1回まで可能※前月度の最終レッスンまでにフロントにてお手続きください。翌月度分から変更となります。 					