

メガロス小岩

11/23(土)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			キッズ空手 【キッズ】9:30-10:30	10:00	
10:30	キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:30-9:30 【キッズ】9:30-10:30 【ベビー】10:30-11:15 【ベビー】11:30-12:15			10:30	
11:00				11:00	
11:30			【定員制20名】	11:30	
12:00			【映像】 Fitness Theater Group Centergy 30 11:30-12:00	12:00	
12:30			【定員制20名】	12:30	
12:30	【登録制】 Life&サークル ～ランニング～ 12:30-13:00		【映像】Group Centergy 15 12:15-12:30	12:30	
13:00			【定員制20名】	13:00	
13:30	【WEB予約制30名】 Group Centergy 30 13:20-13:50 永井 智久		【映像】 Fitness Theater Group Centergy 30 13:00-13:30	13:30	
14:00			【WEB予約制27名】	14:00	
14:30	【WEB予約制30名】 アドバンスエアロ 30 14:10-14:40 吉岡 知美		HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 14:00-14:30 西内やよい	14:30	
15:00			【WEB予約制27名】	15:00	
15:30			HOT YOGA～骨盤～30 14:45-15:15 西内やよい	15:30	
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		【WEB予約制27名】	16:00	
16:30			HOT PILATIS 30 15:30-16:00 滝川 奈那	16:30	
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30		【WEB予約制27名】	17:00	
17:30			HOT PILATIS 30 16:15-16:45 滝川 奈那	17:30	
18:00	【WEB予約制30名】		【定員制20名】	18:00	
18:30	Group Power 45 18:00-18:45 戸嶋 新太		【映像】Group Centergy 15 18:00-18:15	18:30	
19:00			【定員制20名】	19:00	
19:30			【映像】Group Centergy 15 18:30-18:45	19:30	
20:00			【定員制20名】	19:00	
			【映像】Group Centergy 15 19:00-19:15	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願います。</p>					
<p>【ねんサボ詳細】</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20:00~20:30 ⇒ 17:00~17:30 21:00~21:30 ⇒ 18:00~18:30 22:00~22:30 ⇒ 19:00~19:30 ■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。 					