

メガロス小岩

11/4(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 仲間づくりのためのスクール～	HOT YOGA ～ベーシック～30 10:15-10:45 佐藤 嘉美	10:30	
11:00			【WEB予約制27名】 HOT YOGA ～ベーシック～30 11:00-11:30 佐藤 嘉美	11:00	
11:30				11:30	
12:00		キッズスクール イベント予定 11:30~12:30	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実	12:00	
12:30		【WEB予約制30名】	【WEB予約制27名】	12:30	
13:00		Group Fight 30 12:45-13:15 工藤 奈津子	HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実	13:00	
13:30		【WEB予約制30名】		13:30	
14:00		エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	【WEB予約制27名】	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	Group Centergy 45 14:00-14:45 工藤 奈津子	14:30	
15:00			【定員制20名】	15:00	
15:30			【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30	15:30	
16:00		キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 15:45~16:15	16:00	
16:30			【定員制20名】 【映像】	16:30	
17:00		キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	常温 Group Centergy 30 16:45-17:15	17:00	
17:30		【WEB予約制30名】		17:30	
18:00		Group Groove 30 17:45-18:15 岡部 紘	【WEB予約制27名】	18:00	
18:30		【登録制】	HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子	18:30	
19:00		Life&サークル ～ランニング～ 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>【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。 					