

メガロス小岩【修正版】

4/29(火)祝日 スタジオスケジュール

4/3修正

MEGALOS

営業時間9：00～20：00			
Active		HOT : for women	
9:30	【WEB予約制30名】 やすらぎヨガ30 9:30-10:00 Natsumi	キッズスクール ミライク 【キッズ】9:30-10:30 体験会	9:30
10:00	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨガ 30 10:15-10:45 Natsumi		10:00
10:30	【有料申し込み制】 イベントレッスン 11:00-12:00 N a t s u m i	キッズスクール ミライク 【RUN】10:30-11:30 体験会	10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00	※別紙参照 申し込み方法、詳細は後日掲示いたします。 【WEB予約制30名】 Group Power 30 12:30-13:00 戸嶋新太	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウェストシェイプ～30 12:15-12:45 Natsumi	12:00
12:30			12:30
13:00	【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 13:30-14:00 戸嶋新太	【WEB予約制27名】 HOT YOGA～青盤～30 13:15-13:45 やすおかともの	13:00
13:30		【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ベーシック～30 14:00-14:30 やすおかともの	13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00			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 体験会		16:00
16:30			16:30
17:00	キッズスクール ミライク 【RUN】16:30-17:30 体験会		17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30	Fitness @ Theater 【映像】Group Fight 60 18:00-19:00	Fitness @ Theater 【映像】Group Centergy 30 18:15-18:30	18:30
19:00		Fitness @ Theater 【映像】Group Centergy 30 18:45-19:00	19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
【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。			
【ねんサボ詳細】 ■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。			