



※映像クラスは、1か月間同じ内容のものを投影いたします。
 ホットプログラムご参加の際は、マットの上に敷くタオルが必須です。(Fitness theater 15分・30分、常温クラスは対象外)
 スパエリアのご利用の際は、また別途タオルが必要となります。
都度レンタル(フェイスタオル・バスタオルセット)のサービス ※410円(税込)でございますのでそちらもご利用ください。

MEGALOS KOIWA Time Line For Studio & Hot

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	Active		HOT:for women		Active		HOT:for women		Active		HOT:for women	
8:00	通常営業開始 9:00											
9:00	Fitness Theatre 【映像】Group Power 15 9:15-9:30 【定員制17名】		Fitness Theatre 【WEB予約制30名】 やすらぎヨーガ 30 9:30-10:00 Natsumi		Fitness Theatre 【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		Fitness Theatre 【登録制】 健康サークル 9:45-10:15 辻村 和久		Fitness Theatre 【映像】中温 Group Centergy 15 9:15-9:30 【定員制20名】		Fitness Theatre キッズスクール ミライク 【ジュニア】8:00-9:00 【キッズ】9:00-10:00 【キッズ】10:00-11:00	
10:00	【有料スクール登学者制】		【WEB予約制27名】 詳細はキャストまでお問い合わせください！		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 45 9:45-10:30		【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 10:00-10:30 浅賀 麻実		太極拳45 9:45-10:30 田中 和美		【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:00-10:30 滝川 奈那	
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つくりと 仲間作りのためのスクール～		【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 10:15-10:45 Natsumi		ベビーミライクスクール 10:30-11:15		【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 10:45-11:15 浅賀 麻実		オリジナルヨーガ 30 10:45-11:15 長谷川たかはる		【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 10:45-11:15 滝川 奈那	
11:00			【WEB予約制27名】 HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美		【有料スクール登学者制】		【有料事前申込制16名】				キッズスクール ミライク 【キッズ】10:45-11:45	
11:30	【WEB予約制30名】		REBORNS FIT 11:15-12:15 ～生涯元気にライフ＆スポーツを 楽しむ為の健康な身体つくりと 仲間作りのためのスクール～		有料スクール 【常温】心とカラダをつなげるハタヨーガ 11:15-12:00 Natsumi		【WEB予約制30名】 1・3週目 Group Fight 30 2・4週目 Group Power 30 11:45-12:15 辻村 和久		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 11:40-12:10		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 11:30-12:00	
12:00	Group Groove 30 11:55-12:25 工藤 奈津子		【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実		【WEB予約制27名】 【低温】ボディコンディショニング 12:15-12:45 Natsumi		【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan		【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:15-12:45 Natsumi		【WEB予約制27名】 VOLTBOXmaximum 20 12:20-12:40 戸嶋 新太	
12:30	【WEB予約制30名】 1・3週目 Group Groove 30 2・4週目 Group Centergy 30 12:40-13:10 工藤 奈津子		【WEB予約制27名】 【中温】HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実		ウォーカルズム30 12:30-13:00 小須 亨		【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 12:30-13:00 Yuriyan		【WEB予約制27名】 【低温】ホットストレッチ 12:45-13:15 若井 美里		【WEB予約制27名】 Group Centergy 30 12:30-13:00 永井 智久	
13:00	【WEB予約制30名】		【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】 HARMONIZM 30 13:15-13:45 小須 亨		【WEB予約制30名】 HARMONIZM 30 13:15-13:45 小須 亨		【WEB予約制34名】 TOBIPPA 30 13:15-13:45 若井 美里		【WEB予約制27名】 HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 13:10-13:40 川谷 幸子	
13:30	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		【有料事前申込制10名】		【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan		【登録制】 ウォーキングサークル 14:00-14:30 若井 美里		【WEB予約制30名】 Group Fight 30 14:15-14:45 工藤 奈津子		【WEB予約制30名】 Group Fight 30 13:20-13:50 辻村 和久	
14:00	【WEB予約制30名】		【WEB予約制27名】 有料スクール 【低温】ボディコンディショニング 13:30-14:30 浅賀 麻実		【WEB予約制30名】 ZUMBA (30分クラス) 14:00-14:30 Yuriyan		【定員制20名】 【映像】 常温 Group Centergy 30 14:00-14:30		【WEB予約制30名】 Group Fight 30 14:15-14:45 工藤 奈津子		【WEB予約制30名】 バーニングエアロ 45 14:10-14:55 吉岡 知美	
14:30	トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章		【定員制20名】									