

メガロス小岩

7/21(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	キッズスクール ミライク体験会 【キッズ】9:30-10:30 【RUN】10:30-11:30				9:30
10:00			【WEB予約制27名】		10:00
10:30			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	キッズイベント 実施予定		HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美		11:30
12:00			【WEB予約制27名】		12:00
12:30	【WEB予約制30名】		【中温】HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実		12:30
13:00			【WEB予約制27名】		13:00
13:30			【中温】HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実		13:30
14:00			【有料事前申込制】		14:00
14:30	エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真		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		14:30
15:00	【WEB予約制30名】				15:00
15:30	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】		15:30
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30		【映像】 常温 Group Fight 30 15:00-15:30		16:00
16:30			【定員制20名】		16:30
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30		【映像】 常温 Group Centergy 30 15:45～16:15		17:00
17:30			【定員制20名】		17:30
18:00	キッズスクール ミライク 【RUN】17:30-18:30		常温 Group Centergy 30 16:45-17:15		18:00
18:30			【WEB予約制27名】		18:30
19:00	 【映像】 Group Fight 45 19:00-19:45		HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子		19:00
19:30			【WEB予約制27名】		19:30
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。				20:00
【ねんサポ詳細】 ■カレンダー上で祝日表記がある日程は、18：00以降のクラスは他曜日に振替でご受講いただけます。 ■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・代行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、遅れて参加される場合は残り時間内のご案内となります。					