

| メガロス南砂町SUNAMO     |                                                            |                                   |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 10月13日（月）祝日スケジュール |                                                            |                                   |
|                   | スタジオA                                                      | スタジオB                             |
|                   | 10：00～ OPEN                                                |                                   |
| 10:00             | 【WEB予約制】定員12名                                              | 【WEB予約制】定員30名                     |
| 10:30             | 10:30-11:15<br>マシンピラティス 45【ルフレ限定】<br>-Total Basic-<br>大里茉莉 | 10:30-11:15<br>ヴォーカリズム<br>麻生深雪    |
| 11:00             | 【WEB予約制】定員12名                                              | 【WEB予約制】定員30名                     |
| 11:30             | 11:25-12:10<br>マシンピラティス 45<br>-Total Basic-<br>大里茉莉        | 11:30-12:15<br>ハーモニズム<br>麻生深雪     |
| 12:00             | ↑女性限定クラス↑                                                  |                                   |
| 12:30             | 【WEB予約制】定員25名                                              | 【WEB予約制】定員30名                     |
| 13:00             | 12:35-13:05<br>TOBIPPA 塩倉楓菜                                | 12:30-13:15<br>トラディショナルヨーガ<br>明日美 |
| 13:30             | 【WEB予約制】定員40名                                              |                                   |
| 14:00             | 13:30-14:15<br>ZUMBA®<br>橋詰奈美                              |                                   |
| 14:30             | 【WEB予約制】定員40名                                              |                                   |
| 15:00             | 14:30-15:15<br>LESMILLS<br>BODYJAM<br>橋詰奈美                 |                                   |
| 15:30             | 【WEB予約制】定員15名                                              |                                   |
| 16:00             | 15:40-16:00【ルフレ限定】<br>VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜               | 15:30-16:30<br>ミライク<br>キッズクラス     |
| 16:30             | 【WEB予約制】定員15名                                              |                                   |
| 17:00             | 16:15-16:35<br>VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜                      | 16:30-17:30<br>ミライク<br>ジュニアクラス    |
| 17:30             |                                                            |                                   |
| 18:00             |                                                            | 16:30-17:31<br>ミライクアスリート          |
| 18:30             |                                                            |                                   |
| 19:00             |                                                            |                                   |
| 19:30             |                                                            |                                   |
| 20:00             | マシンジム・プールのご利用時間は19:50まで<br>最終退館時間 20:00                    |                                   |