

メガロス南砂町SUNAMO

11月3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 マシンピラティス 45【ルフレ限定】 -Total Basic- 大里茉莉	10:30-11:15 ヴォーカリズム 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 マシンピラティス 45 -Total Basic- 大里茉莉	11:30-12:15 ハーモニズム 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
	12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜	12:30-13:15 LESMILLS BODYCOMBAT 山下璃久
13:00	【WEB予約制】定員40名	【WEB予約制】定員30名
13:30	13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	13:30-14:15 LESMILLS BODYATTACK つぐみ
14:00	【WEB予約制】定員40名	
14:30	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	
15:00		
15:30	【WEB予約制】定員15名	
	15:40-16:00【ルフレ限定】 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜	15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:00	【WEB予約制】定員15名	
	16:15-16:35 VOLTBOX maximum（暗闇）籠谷怜	
16:30		16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス
17:00		
17:30		
18:00		16:30-17:31 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 最終退館時間 20:00	