

メガロス南砂町SUNAMO

2月11日（水）祝日スケジュール

	スタジオA	スタジオB
	10:00～ OPEN	
10:00	■有料イベント■ 定員35名	
10:30	10:15-11:15 LESMILLS BODYSTEP 美宅玲子	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓
11:00		
11:30	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:15 オリジナルコンディショニング ORI	【WEB予約制】 定員8名 11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 未定
12:00		【WEB予約制】 定員8名 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 未定
12:30	12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI	
13:00		【WEB予約制】 定員8名 13:20-14:05 Reformer Pilates -Total Basic45- 坂本絢子
13:30	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 LESMILLS BODYATTACK kyohei	↑女性限定クラス↑
14:00		
14:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	
15:00		14:30-15:15 キッズ利用
15:30		
16:00	15:30-16:30 ストリートダンス スタートクラス	15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:30		
17:00	16:30-17:30 ストリートダンス キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス
17:30		
18:00		
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	