

メガロス南砂町SUNAMO

8月11日（火）祝日スケジュール

	スタジオA	スタジオB
	10：00～ OPEN	
10:00		
10:30	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:00 エンジョイエアロ（初級） 中村優子	
11:00	【WEB予約制】 定員40名	
11:30	11:15-12:00 バーニングエアロ（中級） 中村優子	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:00 やさしいピラティス 来田奈央
12:00	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員30名
12:30	12:15-13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央
13:00	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名
13:30	13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央	13:20-14:05 背骨コンディショニング 加藤智枝
14:00		↑※フェイスタオルが必要です↑
14:30	【WEB予約制】 定員40名	
15:00	14:25-15:10 ZUMBA® TSUKASA	
15:30		
16:00	マシンジムのご利用時間 15：50まで プールのご利用時間 15：30まで 最終退館時間 16：00	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		