

【暫定版】9/21(月)・22(火)・23(水) 祝日スケジュール

※現時点で表記されているレッスンに関しては変更予定なし



レッスンご参加時にバスタオル



レッスンご参加時に滑り止め付き

MEGALOS Minamisunamachi SUNAMO Time Line For Studio , Gym ,								
	9/21 月曜日		9/22 火曜日		9/23 水曜日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		
8:30	10:00 OPEN							
9:00								
9:30								
10:00								
10:30	【WEB予約制】 定員12名 10:30-11:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- じゅんこ 	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪	【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	10:30-11:15 ベビーミライク	【WEB予約制】 定員40名 10:30-11:15 トラディショナルヨーガ 尼田	【WEB予約制】 定員30名 10:30-11:15 太極拳 YUMI 弓		
11:00			【WEB予約制】 定員40名					
11:30	【WEB予約制】 定員12名 11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ 	【WEB予約制】 定員30名 11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪	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	【WEB予約制】 定員12名  11:40-12:10 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Stretch flow30- 塩倉楓菜	【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		
12:00	↑女性限定クラス↑		【有料イベント】 定員34名 12:30-13:45 LESMILLS BODYSTEP75 美宅玲子 ・ 樋口舞	【WEB予約制】 定員30名 12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央	【WEB予約制】 定員12名 12:20-13:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜 	【WEB予約制】 定員30名 12:30-13:15 オリジナルピラティス ORI		
12:30	【WEB予約制】 定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜			【WEB予約制】 定員8名 13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央 	【WEB予約制】 定員40名 14:25-15:10 ZUMBA® TSUKASA	【WEB予約制】 定員8名 14:15-15:00 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央 	【WEB予約制】 定員40名 14:20-15:05 LESMILLS BODYATTACK 阿部 里菜	↑女性限定クラス↑
13:00	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美			【WEB予約制】 定員40名 15:30-16:15 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久	16:30-17:30 チアダンス キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	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
13:30								
14:00	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美							
14:30								
15:00								
15:30								
16:00		15:30-16:30 ミライク キッズクラス		15:30-16:30 ミライク キッズクラス	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 ミライク ジュニアクラス	16:30-17:30 チアダンス キッズクラス	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス	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			17:40-18:40 チアダンス ジュニアクラス	17:30-18:30 ミライクRUN				
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
	マシンジム利用時間 19：50 プール利用時間 19：30 館内退出時間 20：00							