

【確定版】9/21(月)・22(火)・23(水) 祝日スケジュール

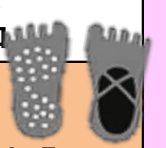
※暫定版から追加されたレッスンは黄色表記にさせていただきます



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				【WEB予約制】 定員30名	【WEB予約制】 定員12名	
12:30	↑女性限定クラス↑ 【WEB予約制】 定員25名 12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜	【WEB予約制】 定員30名 12:30-13:15 トラディショナルヨーガ GAYA	【有料イベント】 定員34名 12:30-13:45 LESMILLS BODYSTEP75 美宅玲子 ・ 樋口舞	12:15-13:00 ボディデザインピラティス 来田奈央	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
13:00				【WEB予約制】 定員8名	【WEB予約制】 定員40名	
13:30	【WEB予約制】 定員40名 13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	【WEB予約制】 定員30名 13:35-14:20 バレートン GAYA		13:20-14:05 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央 	13:20-14:05 LESMILLS BODYCOMBAT kyohei	【WEB予約制】 定員8名 13:35-14:20 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜 
14:00			【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員8名	【WEB予約制】 定員40名	
14:30	【WEB予約制】 定員40名 14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美		14:25-15:10 ZUMBA® TSUKASA	14:15-15:00 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Back & Arms45- 来田奈央 	14:20-15:05 LESMILLS BODYATTACK 阿部 里菜	↑女性限定クラス↑
15:00						
15:30			【WEB予約制】 定員40名 15:30-16:15 LESMILLS BODYCOMBAT 山下 璃久			
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					