

メガロス南砂町SUNAMO		
10月12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6名	
10:30	10:30-11:15 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ	【WEB予約制】 定員30名
11:00	※ルフレ枠 6名	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪
	【WEB予約制】 定員6名	
11:30	11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ	【WEB予約制】 定員30名
12:00	※ルフレ枠 6名	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪
	↑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
13:00	12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜	12:30-13:15 LESMILLS BODYBALANCE ～flexibility～ 川越 春貴
13:30	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員20名
14:00	13:30-14:15 LESMILLS BODYATTACK 阿部 里菜	13:35-14:20 LESMILLS BODYBALANCE ～strength～ 川越 春貴
14:30	【WEB予約制】 定員40名	
15:00	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM NOE	
15:30	【WEB予約制】 定員12名	
16:00	15:40-16:25 Reformer Pilates【ルフレ限定】 - waist45 - 福島波奈	15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:30		
17:00	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 担当者：NOE	16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス
17:30		
18:00	上記レッスンのhacomono予約開始時間 9/28(月)15：30～	
18:30	内容確定いたしました。 ご確認を宜しくお願い致します。	
19:00		
19:30	レッスン確定まで時間を要してしまい、 皆様にご不便おかけし申し訳ございません。	
20:00	プールのご利用時間は19:30まで マシンジムのご利用時間は19:50まで 最終退館時間 20:00	