メガロス南砂町SUNAMO

11月23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		
10:30	【WEB予約制】 定員6名	【WEB予約制】 定員30名
11:00	10:30-11:15 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ ※ルフレ枠 6名 	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪
11:30	【WEB予約制】 定員6名	【WEB予約制】 定員30名
12:00	11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- じゅんこ ※ルフレ枠 6名 	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪
12:30	↑女性限定クラス↑ 【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 トラディショナルヨーガ GAYA
13:30	【WEB予約制】 定員40名	【WEB予約制】 定員20名
14:00	13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	13:35-14:20 バレトン GAYA
14:30	【WEB予約制】 定員40名	
15:00	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	
15:30	【WEB予約制】 定員40名	
16:00	15:30-16:15 LESMILLS BODYBALANCE 秋山美幸	15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:30	【WEB予約制】 定員40名	
17:00	16:30-17:15 ヒーリングアロマヨーガ45 秋山美幸	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	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	