

メガロス本八幡

2月24日（月祝）祝日特別スケジュール

	スタジオA	スタジオB
9:00		
9:30		
10:00	シニア向け地域連携イベント■予約制 20名■	■定員制・40名
10:30	転ばないカラダ作りスクワット 10:00-10:40 キャスト	トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 岩本律子
11:00	■定員制・30名	■定員制・40名
11:30	メガダンス 11:15-12:00 塚田由佳里	エンジョイエアロ 11:10-11:50 桜井志奈
12:00	■定員制・30名	■定員制・40名
12:30	太極拳 12:20-12:50 Tommy.	バーニングステップ 12:10-12:40 桜井志奈
13:00	■映像・23名	■定員制・40名
13:30	【映像】 Group Groove 13:10-13:40	Group Fight 13:00-13:30 海保貴子
14:00	■映像・23名	シニア向け地域連携イベント■予約制 20名■
14:30	【映像】Group Centergy 14:10-14:25	転ばないカラダ作りスクワット 13:50-14:30 キャスト
15:00	■定員制・30名	■定員制・40名
15:30	フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里	Group Centergy 14:55-15:25 生田里美
16:00	■映像・23名	
16:30	【映像】 Group Fight 16:20-16:50	キッズスクール HIPHOP 16:00-17:00 【キッズ】
17:00	■映像・23名	
17:30	【映像】 Group Centergy 17:15-17:45	キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	24時間会員様以外の会員の方の マシンジム・プールのご利用時間は19:50まで 最終退館時間 20:00	
	■初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。	