

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 | <p>☆60歳以上限定☆地域連携イベント■予約制 20名■</p> | ■定員制・40名 |
| 10:30 | <p>転ばないカラダ作りスクワット 10:00-10:40 キャスト</p> | <p>トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 岩本律子</p> |
| 11:00 | ■定員制・30名 | ■定員制・40名 |
| 11:30 | <p>メガダンス 11:15-12:00 塚田由佳里</p> | <p>エンジョイエアロ 11:10-11:50 桜井志奈</p> |
| 12:00 | ■定員制・30名 | ■定員制・40名 |
| 12:30 | <p>太極拳 12:20-12:50 Tommy.</p> | <p>バーニングステップ 12:10-12:40 桜井志奈</p> |
| 13:00 | ■映像・23名 | ■定員制・40名 |
| 13:30 | <p>【映像】 Group Groove 13:10-13:40</p> | <p>Group Fight 13:00-13:30 海保貴子</p> |
| 14:00 | ■映像・23名 | ☆60歳以上限定☆地域連携イベント■予約制 20名■ |
| 14:30 | <p>【映像】 Group Centergy 14:10-14:25</p> | <p>転ばないカラダ作りスクワット 13:50-14:30 キャスト</p> |
| 15:00 | ■定員制・30名 | ■定員制・40名 |
| 15:30 | <p>フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里</p> | <p>Group Centergy 14:55-15:25 生田里美</p> |
| 16:00 | ■映像・23名 | |
| 16:30 | <p>【映像】 Group Fight 16:20-16:50</p> | <p>キッズスクール HIPHOP 16:00-17:00 【キッズ】</p> |
| 17:00 | ■映像・23名 | |
| 17:30 | <p>【映像】 Group Centergy 17:15-17:45</p> | <p>キッズスクール HIPHOP 17:00-18:00 【ジュニア】</p> |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | | |
| 20:00 | <p>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</p> | |
| | ■初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。 | |

スクワット動作等での足腰強化×認知予防をテーマにしたデュアルタスクトレーニングを実施いたします！
午前午後で開催決定！
会員様、一般参加可能です。
フロントまたは電話にて受付いたします。
お気軽にご参加ください！！