

メガロス本八幡

3月20日（金）特別営業スケジュール
9:00-20:00

	スタジオA	スタジオB
9:00		
9:30	 <p>■定員制・23名</p>	<p>■定員制・40名</p>
10:00	<p>【映像】Group groove 9:30-10:00</p>	<p>トラディショナルヨーガ 9:30-10:00 西内やよい</p>
10:30	 <p>■定員制・23名</p>	<p>■定員制・40名</p>
11:00	<p>【映像】Group Fight 10:30-11:00</p>	<p>シェイプヨーガ 10:15-10:45 西内やよい</p>
11:30	<p>■定員制・30名</p>	<p>■定員制・40名</p>
12:00	<p>パワーヨーガ 11:30-12:00 齋藤こず恵</p>	<p>Group groove 11:15-11:45 岡部紘</p>
12:30	<p>■定員制・30名</p>	<p>■定員制・40名</p>
13:00	<p>トラディショナルヨーガ 12:15-12:55 齋藤こず恵</p>	<p>バーニングエアロ 12:30-13:15 及川健</p>
13:30	<p>■定員制・30名</p>	<p>■定員制・40名</p>
14:00	<p>ウォームアップ for ダンス 13:45-14:15 松本真実</p>	<p>Group Power 13:45-14:30 長谷川 春果</p>
14:30	<p>■定員制・30名</p>	<p>■定員制・40名</p>
15:00	<p>ジャズダンス 14:30-15:15 松本真実</p>	<p>■予約制・39名</p>
15:30	 <p>■定員制・23名</p>	<p>【有料】Group Blast 15:00-16:00 長谷川春果&岡部紘</p>
16:30	<p>【映像】Group Centergy 15:30-16:15</p>	
17:00	 <p>■定員制・23名</p>	<p>■予約制・39名</p>
17:30	<p>【映像】Group groove 16:30-17:15</p>	<p>【有料】Group Fight 16:30-17:30 長谷川春果&作山卓</p>
18:30		
19:00	<p>全会員様（24時間会員様含む）ご利用可能です。 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となります。</p>	
19:30		
20:00		
<p>紹介体験無料も実施中です♪ ※要予約※ ぜひこの機会にご家族・お友達とジムライフ体験してみませんか？ 詳しくはお近くのキャストまでお気軽にお尋ねください。</p>		