

2025/8月 メガロス中延スケジュール

- ・状況により変更(内容・定員・時間)する可能性があります。
- ・代行についてはHP、または店舗に設置してあるタブレットにてご確認いただけます。
- ・サークルのご参加には登録が必要です。
- ・かんたんストレッチ20は予約不要のため、参加ご希望の方は直接スタジオへお越しください。

・歌ってmove 30はスタジオ入口のプロジェクターを使い、カラオケの歌詞を投影するため鏡を背にしてレッスを行います。そのため、スタジオ予約の予約番号が大きい番号が前列となり小さい番号が後列となります。

更新日
2025/6/30

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ	スタジオA	ホットスタジオ		
通常営業開始 7:00														
7:00	予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Centery 30		予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Fight 30		予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Power 30		予約不要 7:15～7:45 【映画】 Group Blast 30						7:00	
7:30													7:30	
8:00													8:00	
8:30											キッズ体育スクール ～ミライク～ 8:15～9:15 対象：3歳～小学1年		8:30	
9:00													9:00	
9:30											キッズ体育スクール ～ミライク～ 9:20～10:20 対象：3歳～小学1年		9:30	
10:00	【定員制:30名】 10:00～10:40 エンジョイアP040 玉木陽	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベシック30 相版しのぶ	【定員制:30名】 10:00～10:45 トラディショナルヨーガ45 中渡美穂	【定員制:20名】 10:20～10:50 ホットヨーガ・ベシック30 田中真紀	キッズスクール ～ベビミライク～ 10:00～10:45 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:10～10:40 ホットヨーガ・ベシック30 やすおかとこ	【定員制:30名】 10:00～10:45 ヴォーカリスI45 張ひろみ	【定員制:20名】※中温 10:05～10:35 ホットヨーガリセット・腰痛30 松山亜紀子		【定員制:20名】 10:00～10:30 ホットヨーガリセット・冷えむき30 松山亜紀子		【定員制:20名】※低温 10:15～10:45 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 前藤さす恵	10:00	
10:30	【定員制:30名】 10:55～11:25 Group Groove 30 玉木陽	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットスタイルピラティス45 相版しのぶ	【定員制:30名】 11:15～12:00 ヴォーカリスI45 片山貴子	【定員制:20名】 11:15～11:45 ホットヨーガ・パワーベシック30 中渡美穂	【定員制:30名】 11:20～11:50 バレエ30 楓沙樹	【定員制:20名】 11:10～11:40 ホットヨーガリセット・骨盤45 やすおかとこ	【定員制:30名】 11:10～11:40 パレト ソール シンセシズ 30 松山亜紀子	【定員制:20名】 11:00～11:45 ホットヨーガ・ベシック45 yumi	キッズスクール ～ベビミライク～ 10:30～11:15 対象：10ヶ月～3歳	【定員制:20名】 10:50～11:20 ホットヨーガ・ベシック30 松山亜紀子	【定員制:26名】 10:50～11:35 VOLTBOX45 小川由頼	【定員制:20名】 11:15～12:00 ホットヨーガ・パワーベシック45 前藤さす恵	11:00	
11:00	【定員制:30名】 11:40～12:10 Group Fight 30 玉木陽	【定員制:20名】 12:25～12:55 カーディオダンス30 松本優花	【定員制:30名】 12:25～12:45 Group Centery 30 木戸綾水	【定員制:20名】 12:05～12:35 ホットヨーガ・リセット・腰痛30 中渡美穂	【定員制:30名】 12:05～12:35 Warm up for DANCE 30 楓沙樹	【定員制:20名】 12:30～13:00 ホットヨーガ・ベシック30 秋野晴美	【定員制:30名】 12:00～12:30 トラディショナルヨーガ30 松山亜紀子	【定員制:20名】 12:10～12:40 ホットヨーガ・ベシック30 yumi	【定員制:30名】 11:35～12:05 Group Power 30 村井一穂	【定員制:20名】 11:50～12:20 ホットヨーガ・アドバンス30 モニカ	【定員制:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA15 村井一穂	【定員制:20名】 12:35～13:05 ホットヨーガ・ベシック30 モニカ	12:00	
12:30	【定員制:30名】 12:25～12:55 カーディオダンス30 松本優花	【定員制:20名】 12:45～13:15 ホットヨーガ・ベシック30 前藤さす恵	【定員制:30名】 13:00～13:30 エンジョイアP30 高木愛澄	【定員制:20名】 12:45～13:30 ジャズダンス45 楓沙樹	【定員制:30名】 12:45～13:30 ジャズダンス45 楓沙樹	【定員制:20名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	【定員制:30名】 12:50～13:20 健美操30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00～13:30 ホットヨーガ・アドバンス30 成田琉穂	【定員制:22名】 12:25～12:40 TOBIPPA15 村井一穂	【定員制:20名】 12:35～13:05 ホットヨーガ・ベシック30 モニカ	【定員制:22名】 12:05～12:35 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:30名】 13:00～13:45 Group Centery 30 木戸綾水	12:30	
13:00	【定員制:20名】 13:10～13:40 歌ってmove 30 今野晴夫	【定員制:20名】 13:45～14:25 バーニングエアP40 高木愛澄	【定員制:30名】 13:35～14:20 ホットスタイルピラティス45 遠藤季子	【定員制:20名】 13:35～14:20 ホットスタイルピラティス45 遠藤季子	【定員制:30名】 13:50～14:35 フュージョン45 町田あけみ	【定員制:20名】 13:20～13:50 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 秋野晴美	【定員制:30名】 13:50～14:35 ZUMBA(45分クラス) YUMI	【定員制:20名】 13:50～14:20 ホットヨーガ・ウェストシェイプ30 菊池久美	【定員制:20名】 13:00～13:45 Group Fight 45 佐々木悠	【定員制:20名】※中温 13:30～14:00 ピラティス30 遠藤季子	【定員制:20名】 13:00～13:45 Group Centery 30 木戸綾水	【定員制:20名】 13:40～14:10 ホットヨーガ・ベシック30 福永恭子	13:00	
13:30	【登録者限定スクール】 13:55～14:55 REBONES Fit スクール 今野晴夫	【定員制:20名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【登録者:30名】※常温 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由頼	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 14:00～14:30 ピラティス30 遠藤季子	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットヘルワークストレッチ45 遠藤季子	【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年中～小学2年	【定員制:20名】 14:40～15:10 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	14:00	
14:00	【登録者限定スクール】 13:55～14:55 REBONES Fit スクール 今野晴夫	【定員制:20名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【定員制:30名】 14:00～14:30 ホットヨーガ・パワーアドバンス30 前藤さす恵	【登録者:30名】※常温 14:45～15:45 REBONES Fit スクール 小川由頼	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】※中温 14:20～15:05 ホットヘルワークストレッチ45 遠藤季子	【定員制:20名】 14:00～15:00 空手スクール ～キッズ～ 対象：年中～小学2年	【定員制:20名】 14:40～15:10 ホットヨーガ・アドバンス30 福永恭子	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 持田貴枝	14:30
15:00	【定員制:30名】 15:00～15:25 ZUMBA(45分クラス) 小松貞太郎	【定員制:20名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひし	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 持田貴枝	15:00
15:30	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松貞太郎	【定員制:20名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひし	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 持田貴枝	15:30
16:00	【定員制:30名】 15:10～15:55 ZUMBA(45分クラス) 小松貞太郎	【定員制:20名】 15:05～15:25 かんたんストレッチ20 ひし	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:45 ZUMBA(45分クラス) 芦川礼子	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:30名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～15:30 のびしろピラティス30 菊池久美	【定員制:20名】 15:00～16:00 空手スクール ～ジュニア～ 対象：小学3年～中学生	【定員制:20名】 ※女性専用※15:40～16:10 ホットヨーガリセット・骨盤30 持田貴枝	16:00
16:30	【定員制:30名】 16:15～17:15 キッズダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：年長～小学2年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:30名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:30名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:30名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:30名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:30名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00～16:45 AFTER SCHOOL スポーツカリキュラム 対象：小学1年～小学6年	【定員制:20名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	【定員制:20名】 16:00～17:00 キッズ体育スクール ～ミライク～ 対象：3歳～小学1年	16:30
17:00	【定員制:30名】 17:20～18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:00
17:30	【定員制:30名】 17:20～18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	17:30
18:00	【定員制:30名】 17:20～18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	18:00
18:30	【定員制:30名】 17:20～18:20 ジュニアダンススクール ～ミライクダンス～ 対象：小学2年～4年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:30名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	【定員制:20名】 17:00～18:00 ジュニア体育スクール ～ミライク～ 対象：年長～小学3年	18:30
19:00	【定員制:30名】 18:50～19:35 カーディオダンス45 高山英士	【定員制:20名】 19:00～19:30 ホットヨーガ・アドバンス30 yumi	【定員制:30名】 19:30～20:00 Group Power 30 木戸綾水	【定員制:20名】 18:55～19:40 デトックスワークアウト (45分) 岡橋優子	【定員制:26名】 19:10～19:40 VOLTBOX30 佐藤圭佑	【定員制:20名】 19:00～19:30 ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 yumi	【定員制:30名】 19:15～19:45 Group Fight 30 佐々木悠	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベシック45 しのぎきゆう	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベシック45 しのぎきゆう	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベシック45 しのぎきゆう	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベシック45 しのぎきゆう	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベシック45 しのぎきゆう	【定員制:20名】 19:15～19:45 ホットヨーガ・ベシック45 しのぎきゆう	19:00
19:30	【定員制:30名】 19:50～20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠	【定員制:22名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	19:30
20:00	【定員制:30名】 19:50～20:35 ZUMBA (45分クラス) 長谷川なごみ	【定員制:20名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:30名】 20:00～20:30 ボディメイクワーク30 福永恭子	【定員制:20名】 20:00～20:45 ホットヨーガ・アドバンス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:05～20:35 TOBIPPA 30 佐々木悠	【定員制:22名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	【定員制:20名】 20:15～21:00 ピラティス45 福永恭子	20:00
20:30	【定員制:26名】 20:55～21:40 VOLTBOX maximum45 今野晴夫	【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・パワーベシック45 福永恭子	【定員制:30名】 21:30～22:00 VOLTBOX30 村井一穂	【定員制:20名】 21:00～21:45 ホットヨーガ・ベシック45 福永恭子	【定員制:30名】 21:05～21:35 infinity flow30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:15～21:45 ホットヨーガ・ベシック45 福永恭子	【定員制:30名】 21:05～21:35 TOBIPPA 30 木戸綾水	【定員制:22名】 21:35～22:05 TOBIPPA30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:05～21:35 TOBIPPA 30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:05～21:35 TOBIPPA 30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:05～21:35 TOBIPPA 30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:05～21:35 TOBIPPA 30 木戸綾水	【定員制:20名】 21:05～21:35 TOBIPPA 30 木戸綾水	20:30
21:00	【定員制:20名】 22:00～22:30 ホルンコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ホルンコンディショニング30 今野晴夫	【定員制:20名】 22:00～22:30 ホルンコンディ											