

メガロスフレ相模大野スケジュール ※7/8更新



		8/5 (水)		8/6 (木)		8/7 (金)		8/8 (土)		8/9 (日)		8/10 (月)		8/15(土)		8/16 (日)		8/18 (火)	8/25 (火)			
		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオB	アフタースクール	スタジオA	アフタースクール	スタジオA	スタジオB	スタジオB	アフタースクール	スタジオA	アフタースクール	ルフレストスタジオ	ルフレストスタジオ			
		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 8 : 30		チェックイン 10 : 00	チェックイン 10 : 00			
9:00																						9:00
9:30																					9:30	
10:00			【定員 5名】 やすらぎ ヨーガ 10:00-10:45 澤谷美和														【定員12名】 パワーヨーガ 10:15-11:00 玉木ひとみ	【定員23名】 ホットストレッチ 10:30-11:00 飯島美紀			10:00	
10:30																					10:30	
11:00								【定員12名】 トラディショナル ヨーガ 11:15-12:00 山岸厚子						【定員12名】 トラディショナル ヨーガ 11:15-12:00 山岸厚子		【定員12名】 ボディデザイン ピラティス 11:15-12:00 玉木ひとみ	【定員20名】 ホットスタイルピラティス 11:30-12:15 飯島美紀	【定員12名】 マシンプラティス Total Basic45 11:00-11:45 村田亜弥		11:00		
11:30			【定員 5名】 やさしいピラティス 11:45-12:30 飯島美紀															【定員20名】 ホットスタイルピラティス 11:30-12:15 飯島美紀	【定員12名】 マシンプラティス waist45 12:00-12:45 長野奈々		11:30	
12:00																		【定員8名】 マシンプラティス Hip&Legs45 12:45-13:30 ゆき	【定員12名】 マシンプラティス Total Basic45 13:00-13:45 長野奈々		12:00	
12:30										【定員8名】 マシンプラティス Hip&Legs45 12:45-13:30 綿貫真鈴							【定員8名】 マシンプラティス Hip&Legs45 12:45-13:30 玉木ひとみ	【定員23名】 ホットヨーガ・ベーシック 12:45-13:30 ゆき		12:30		
13:00																					13:00	
13:30					【定員35名】 Group Centergy 13:45-14:30 神野能純			【定員8名】 マシンプラティス Total Basic45 13:05-13:50 綿貫真鈴													13:30	
14:00						【定員 5名】 ヒーリングアロマ ヨーガ 14:10-14:55 きよみ		【定員8名】 マシンプラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 綿貫真鈴										【定員8名】 マシンプラティス Hip & Legs45 14:00-14:45 玉木ひとみ	【定員23名】 ホットヨーガ・アドバンス 14:00-14:45 ゆき		14:00	
14:30									【定員 5名】 VOLTBOX 14:50-15:20 白沢翔太												14:30	
15:00																					15:00	
15:30									【定員 5名】 VOLTBOX 15:40-16:10 白沢翔太												15:30	
16:00																					16:00	
16:30																					16:30	
17:00																					17:00	
17:30																		【定員8名】 マシンプラティス Total Basic45 17:00-17:45 瀧本清香	【定員23名】 ホットヨーガ・ベーシック 17:30-18:15 玉木ひとみ		17:30	
18:00																		【定員12名】 マシンプラティス Hip & Legs45 17:45-18:30 綿貫真鈴			18:00	
18:30							【定員 35名】 トラディショナル ヨーガ 18:30-19:15 ゆき												【定員12名】 マシンプラティス waist45 18:45-19:30 綿貫真鈴	【定員23名】 ホットヨーガ・アドバンス 18:45-19:30 玉木ひとみ		18:30
19:00				【定員 35名】 トラディショナル ヨーガ 19:00-19:45 ゆき		【定員 5名】 VOLTBOX 19:25-19:55 白沢翔太		【定員 15名】 やすらぎヨーガ 19:30-20:00 きよみ				【定員 5名】 VOLTBOX 19:30-20:00 大塚隆功									19:00	
19:30	【定員 5名】 TOBIPPA 19:35-20:05 綿貫真鈴	【定員 15名】 トラディショナル ヨーガ 19:30-20:15 盛園尚美	【定員 5名】 TOBIPPA 19:30-20:00 小倉実																		19:30	
20:00																					20:00	
20:30		【定員 15名】 ピラティス30 20:35-21:05 盛園尚美		【定員 5名】 Group Centergy 20:15-21:00 都築紀彦		【定員 15名】 トラディショナル ヨーガ 20:15-21:00 きよみ						【定員 5名】 Group Centergy 20:15-21:00 神野能純					チェックアウト 20 : 00				20:30	
21:00																					21:00	
21:30																					21:30	
22:00																					22:00	
		チェックアウト 23 : 00							チェックアウト 21 : 00		チェックアウト 23 : 00			チェックアウト 21 : 00		【マシンプラティス】5本指かつ滑り止め付きの靴下をご準備ください。 【ホットヨーガ】大きめのバスタオルをご準備ください。 【TOBIPPA・VOLTBOX】室内シューズをご準備ください。						