

メガロス驚沼スケジュール

金曜日					土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットヨーガ	プール
8:00	24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～ 24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～ 24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～				24時間プラン会員様 お風呂・ロッカールームの利用 9:30～ 24時間プラン会員様以外ジム・プール・お風呂・ロッカールーム利用可能時間 9:30～			
8:30					8:15-9:15 キッズテア (小学3年生～6年生) 担当: 石井恵				8:15-9:15 ミライスクール ジュニア (小学3年生～中学1年生)			
9:00					8:15-9:15 キッズ空手 (4歳～5歳) 担当: 平林宏太				8:15-9:15 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			
9:30					9:15-10:15 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)				9:45-10:15 シェイプヨーガ Mari			
10:00	【定員制 50名】 9:50-10:20 ZUMBA 小山江里子	【定員制 30名】 10:15-11:00 トラディショナルヨーガ MISAKI			10:25-11:25 キッズテア (年長～小学1年生) 担当: 代田陽子				10:35-11:05 トラディショナルヨーガ Mari			
10:30	【定員制 50名】 10:35-11:05 FITPOP 小山江里子	【定員制 30名】 11:15-12:00 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香			11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ				11:35-12:05 アクアシェイプ30 田中ひとみ			
11:00	【定員制 50名】 11:20-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小山江里子	【定員制 30名】 11:30-12:15 Reformer Pilates 【TOTAL BASIC45】 瀬本清香			11:45-12:30 アドバンスエアロ (中上級クラス) 金田久美				12:00-12:30 GroupCentury 飯島美紀			
11:30	【定員制 50名】 11:35-12:05 アドバンスエアロ (中上級クラス) 小山江里子	【定員制 30名】 12:35-13:20 Reformer Pilates 【Hip&Legs45】 瀬本清香			13:00-14:00 スィムスクール 中上級 島崎				14:00-14:15 GroupBlast 都築紀彦			
12:00	【定員制 50名】 12:45-13:15 エンジョイエアロ 金田久美	【定員制 30名】 13:00-13:45 ベシク45 林浩子			14:05-14:35 スィムスクール キャスト				14:35-15:05 TODIPPA 飯島美紀			
12:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			15:15-16:00 パワーヨーガ 渡辺綾子				16:00-16:30 ZUMBA 八重樫ゆかり			
13:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			16:15-17:00 トラディショナルヨーガ 渡辺綾子				17:00-17:15 GroupCentury45 飯島美紀			
13:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			17:30-17:50 Infinity flow 中村武尊				17:30-18:00 VOLTBOX 中村武尊			
14:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			18:00-18:45 Reformer Pilates 【Total Advance45】 Rimi				18:00-18:45 Reformer Pilates 【Total Advance45】 Rimi			
14:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
15:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
15:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
16:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
16:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
17:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
17:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
18:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
18:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
19:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
19:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
20:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
20:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
21:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
21:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
22:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
22:30	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			
23:00	【定員制 50名】 14:00-14:45 GroupGroove 都築紀彦	【定員制 30名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 林浩子			19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース				19:00-19:50 コース貸し出し(バスボート団体) 使用コース: 2コース			