

5/5(月) 営業時間 8:00~20:00

特別営業 スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			<p>営業時間：≪平日≫9：00～22：30 ≪土・日・祝≫8：00～20：00 休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日</p> <p>【確認事項】 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。 ・スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。 ・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。</p> <p> : バスタオルが必要なレッスンです。  : シューズが必要なレッスンです。  : 滑り止め付靴下が必要なレッスンです。  STEP! : 慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。</p> <p>詳細はプログラム詳細をご覧ください</p>
8:30			
9:00	<p>■定員 21名</p> <p>9：00-9：45 ホットヨーガ・ベーシック45 YUMI </p>	<p>■定員 14名</p> <p>9：00-10：00 AntiGravity®60 Aerial Yoga Kazu </p>	
9:30			
10:00			
10:30	<p>■定員 21名</p> <p>10：15-11：00 ホットヨーガ・リセット45 ウエストシェイプ YUMI </p>	<p>■定員 10名</p> <p>10：30-11：20 ストレッチーズ 50 CHIEMI</p>	
11:00			
11:30			
12:00	<p>■定員 21名</p> <p>11：45-12：30 Gaze45～美脚～ グラマラスレッグ AYUMI </p>	<p>■定員 15名</p> <p>11：50-12：20 TOBIPPA CHIEMI </p>	
12:30			
13:00	<p>■定員 21名</p> <p>13：00-13：45 Gaze45 ～美胸～ AYUMI </p>	<p>■定員 13名</p> <p>13：00-13：45 VOLTBOX 45 MARIE </p>	
13:30			
14:00			
14:30	<p>■定員 21名</p> <p>14：05-14：50 Surf Exercise 45 ～Basic～ CHIEMI</p>	<p>■定員 10名</p> <p>14：30-15：15 Reformer Pilates ～Lower Body～ MARIE </p>	
15:00			
15:30	<p>■定員 18名</p> <p>15：30-16：15 infinity flow CHIEMI </p>	<p>■定員 10名</p> <p>15：45-16：30 Reformer Pilates ～Total Basic～ MARIE </p>	
16:00			
16:30			
17:00	<p>■定員 21名</p> <p>17：00-17：45 ホットヨーガ・リセット45 骨盤 YURINO </p>		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

皆様の大切なお友達やご家族をご招待しませんか？
メガロスフレ心斎橋には目的に合わせたプログラムが沢山！
 ぜひ、一緒にレッスンを楽しみましょう♪
ご紹介であれば、無料で体験をご案内させていただきます*
ご不明点はお気軽にキャストまでお声かけください。

【LINEで紹介状を送る】は
スマートフォンから！

PCの方はスマートフォンで右のコードを読み込むと専用サイトが表示されます。



5/6(火) 営業時間 9:00~20:00

特別営業 スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			<p>営業時間：≪平日≫9:00~22:30 ≪土・日・祝≫8:00~20:00 休館日：毎週木曜日・年末年始・夏期休館日</p> <p>【確認事項】 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。 ・スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。 ・スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。</p> <p> : バスタオルが必要なレッスンです。  : シューズが必要なレッスンです。  : 滑り止め付靴下が必要なレッスンです。</p> <p>詳細はプログラム詳細をご覧ください</p>
8:30			
9:00	<p>■定員 21名</p> <p>9:00-9:45 ホットヨガ・アドバンス45 YUMI </p>		
9:30			
10:00	<p>■定員 21名</p> <p>10:15-11:00 ホットヨガ・リセット45 肩こり YUMI </p>	<p>■定員 10名</p> <p>10:00-10:45 Reformer Pilates ~Total Basic~ CHIEMI </p>	
10:30			
11:00		<p>■定員 10名</p> <p>11:15-12:00 Reformer Pilates ~Lower Body~ CHIEMI </p>	
11:30	<p>■定員 21名</p> <p>11:30-12:15 Gaze45~美胸~ AYUMI</p>		
12:00			
12:30	<p>■定員 21名</p> <p>12:45-13:30 Gaze45~美尻~ マシュマロヒップ AYUMI </p>	<p>■定員 15名</p> <p>12:45-13:15 TOBIPPA CHIEMI </p>	
13:00			
13:30			
14:00	<p>■定員 18名</p> <p>14:00-14:45 Surf Exercise 45 ~Basic~ NANAMI</p>	<p>■定員 16名</p> <p>13:50-14:35 BODYCOMBAT 45 AZU </p>	
14:30			
15:00	<p>■定員 18名</p> <p>15:15-16:00 infinity flow CHIEMI </p>	<p>■定員 13名</p> <p>15:15-15:45 VOLTBOX 45 NANAMI </p>	
15:30			
16:00			
16:30	<p>■定員 17名</p> <p>16:30-17:15 VOLTDRUM 45 AZU </p>	<p>16:15-17:15 キッズミライスクール 【3歳~小1】</p>	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			