

1/3 (土) 営業時間 8:00~20:00

特別スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	■定員 21名 9:40-10:20 ポールコンディショニング40 MISAKI		
10:00			
10:30		■定員 14名 10:30-11:30 AntiGravity®60 Fundamentals 1 Chie	
11:00	■定員 21名 11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス 45 MISAKI		
11:30			
12:00		■定員 14名 12:00-13:00 AntiGravity®60 Suspension Fitness Chie	
12:30	■定員 21名 12:30-13:15 Gaze 45 ～くびれ～ AYUMI		
13:00			
13:30	■定員 21名 13:45-14:30 Gaze 45～美尻～ マシュマロヒップ AYUMI	■定員 17名 13:50-14:35 ZUMBA 45 SEKI	
14:00			
14:30			
15:00	■定員 21名		
15:30	15:15-16:00 ホットヨガ・ベーシック45 YURINO	■定員 16名 15:30-16:15 Group Fight 45 MARIE	
16:00			
16:30	■定員 21名 16:30-17:15 ホットヨガ・リセット45 肩こり YURINO	■定員 10名 16:45-17:30 Reformer Pilates ～Total Basic～ MARIE	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30		紹介キャンペーん実施中	
19:00		皆様の大切なお友達やご家族をご招待しませんか？ メガロスル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♪	
19:30		ご紹介であれば、無料で体験をご案内させて頂きます！ ご不明点はお気軽にキャストまでお声かけください。	
20:00			

【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。

 : 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。

 : 慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。

詳細はプログラム詳細をご覧ください

1/12(月) 営業時間 8:00~20:00

祝日特別スケジュール

	ホットスタジオ	スタジオ	
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	■定員 21名 9:45-10:30 ホットスタイル ピラティス 45 TOMOMI	■定員 14名 9:30-10:30 AntiGravity®60 Fundamentals 2 Kazu	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
10:00			
10:30			
11:00	■定員 18名 11:00-11:45 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	■定員 10名 11:00-12:00 AntiGravity®60 RestorativeYoga Chiemi	【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。
11:30			
12:00	■定員 21名		
12:30	12:15-13:00 ホットヨガ・ベーシック 45 YUMI	■定員 17名 12:30-13:15 Group Groove 45 Chiemi	■ : 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。
13:00			
13:30	■定員 21名 13:30-14:15 ホットヨガ・アドバンス 45 YUMI	■定員 16名 13:40-14:30 Group Fight 45 MARIE	♪ : 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。
14:00			
14:30			
15:00	■定員 21名 15:00-15:45 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ MARIE	■定員 15名 15:25-15:55 VOLTJUMP 30 AKO	詳細はプログラム詳細をご覧ください
15:30			
16:00			
16:30	■定員 18名 16:30-17:15 VOLTDRUM AKO	キッズ体育スクール ミライク	
17:00			
17:30		■定員 10名 17:45-18:30 Reformer Pilates ~Hip&Legs~ MARIE	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			