

# 2024年7月 メガロス白金台 スタジオスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日			
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ		
8:30													7:00	
9:00													8:30	
9:30													9:00	
10:00	9:30-10:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆		9:30-10:20 Antigravity® 1-3週目 Fundamentals basic 2-4週目 Fundamentals Mix Wakana		9:15~10:00 ベビーミライク		9:15~10:00 ベビーミライク		9:00~10:00 ミライク		9:00~10:00 ミライク		9:30	
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ・冷えむき 秋野朝美						9:45-10:30 ホットヨーガ・ベシック 澤谷美和		10:00~11:00 ミライク	10:00-10:45 ホットフローピラティス CAORI	10:00~11:00 ミライク	10:00-10:40 ホットヨーガ・ベシック ゆらこ	10:00
11:00	10:45-11:30 ZUMBA45 SARA		10:45-11:45 REBORNS FIT スクール		11:00-11:30 ホットヨーガ・ウェストシェイプ 小松詩乃		10:45-11:15 ホットヨーガ・ベシック 今村真実							11:00
11:30		11:15-11:45 ホットヨーガ・ベシック 秋野朝美						11:00-11:30 ヤスミピラティス 山角菜穂子	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウェストシェイプ 澤谷美和				11:00-11:30 ホットヨーガ・アフレックス ゆらこ	11:30
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men		12:00-12:30 エッセイエアロ 小田 忠明		11:45-12:30 ホットヨーガ・ベシック 小松詩乃		11:50-12:20 Group Groove CANA					11:30-12:20 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	12:00-12:30 ホットヨーガ・アフレックス ゆらこ	12:00
12:30								12:00-12:30 ホットスタイルピラティス 山角菜穂子			12:15-12:45 ホットヨーガ・アフレックス 小松詩乃			12:30
13:00	12:35-13:05 パワーヨーガ RIE-men		12:50-13:20 トランスナルヨーガ 小田 忠明		12:45-13:15 Gaze美尻マユムドレップ MARII		12:45-13:45 REBORNS FIT スクール			12:30-13:15 Group Groove 45 CANA		12:45-13:15 TOBIPPA MASA		13:00
13:30		12:40-13:25 ホットヨーガ・ベシック 房枝				13:00-13:30 infinity flow RIHO								13:30
14:00	13:30-14:00 ペリウィック (骨盤) ストレッチ 遠藤季子							13:15-13:45 アピピラティス MARIKO		◆女性のみ◆ 13:40-14:00 infinity kick CANA	13:30-14:00 Gaze美尻マユムドレップ MARII		13:45-14:15 ホットヨーガ・ベシック 骨盤こそ恵	14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	13:40-14:10 infinity flow NATSUMI	13:40-14:10 Group Fight 勇数月 KANAKO 勇数月 MASA		14:10-14:40 VOLT JUMP RIHO		14:00-14:45 ホットスタイルピラティス KURISU	14:10-14:30 VOLTBOX ERIKA	14:00~14:30 infinity flow KANAKO		14:15-14:35 VOLTBOX KANAKO		14:30-15:15 ホットヨーガ・パワー・ベシック 骨盤こそ恵	14:30
15:00								◆女性のみ◆ 14:45-15:05 infinity kick ERIKA						15:00
15:30											15:00-15:50 Antigravity® Fundamentals basic MARII		15:00-15:20 VOLTBOX Rimi	15:30
16:00		15:15-16:15 ベルウィックストレッチ 短期スクール												16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク				16:00-17:00 ミライク			16:00-16:45 空手スクール					16:00-16:45 ホットヨーガ・アフレックス 骨盤こそ恵	16:30
17:00														17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク							17:00-18:00 ミライク						17:30
18:00														18:00
18:30		18:15-19:00 ホットヨーガ・アフレックス Rimi	◆女性のみ◆ 18:30-18:50 infinity kick NATSUMI		18:30-18:50 VOLTBOX Rimi		18:45-19:30 ホットヨーガ・ベシック KURISU					18:30-18:00 ホットヨーガ・アフレックス 骨盤こそ恵 今村美奈子	18:30-19:05 ホットヨーガ・冷えむき 今村美奈子	18:30
19:00				18:40-19:25 ホットヨーガ・アフレックス KURISU				18:45-19:30 ホットヨーガ・パワー・アフレックス Rimi						19:00
19:30	19:15-19:45 Group Groove RUMI		19:15-19:45 Group Centergy NATSUMI		19:05-19:25 VOLTBOX Rimi		19:05-19:25 VOLTBOX Rimi	19:00-19:30 フリースタイル DAISUKE						19:30
20:00		19:30-20:15 ホットヨーガ・パワー・ベシック Rimi		19:40-20:10 ホットヨーガ・冷えむき KURISU			19:45-20:30 ホットスタイル・ピラティス 北澤理絵							20:00
20:30	20:15-20:45 VOLTBOX RUMI		20:15-20:45 TOBIPPA NATSUMI		20:00-20:45 Group Centergy YONA		20:00-20:50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO	20:00-20:45 infinity flow RIHO						20:30
21:00				20:30-21:15 ホットヨーガ・アフレックス KURISU										21:00
21:30	21:15-21:45 VOLTBOX RUMI		21:15-21:45 VOLTJUMP EMI		21:05-21:50 Group Fight YONA								21:30	
22:00								21:20-22:05 VOLTJUMP RIHO						22:00
22:30														22:30
23:00														23:00

◆レッスン表示詳細◆

点線 ⇒ 時間変更

太枠 ⇒ 内容変更

【時間変更】

【内容変更】

レッスン内容詳細、スタジオのご案内はこちらの二次元コードからご確認ください。

