

2024年8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	
8:30													8:30	
9:00													9:00	
9:30													9:30	
9:30													10:00	
10:00	9:30-10:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		9:30-10:20 Antigravity® 1-3週目 Fundamentals basic 2-4週目 Fundamentals Mix Wakana		9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美		9:15~10:00 ペビーミライク		9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 澤谷美和		9:00~10:00 ミライク		9:00~10:00 ミライク	10:00
10:30													10:30	
10:30													11:00	
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・ウェルネスエイブ 小松詩乃		10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆		11:00-11:30 やま山ピラティス 山角菜穂子		10:00-10:45 ホットフローピラティス CAORI		10:10-10:40 ホットヨーガ・アフレック ゆらこ	11:00
11:30													11:30	
11:30													12:00	
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men		12:00-12:30 エッセイエイブ 小田 忠明		11:45-12:30 ホットヨーガ・ベーシック 小松詩乃		11:50-12:20 Group Groove CANA		11:45-12:30 ホットヨーガ・マイクログローヨーガ 今村真実				11:00-11:30 【有料クラス】 ※-休養の日のみ 11:30-12:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi	12:00
12:30													12:30	
12:30													13:00	
13:00	12:35-13:05 やらせヨーガ RIE-men		12:50-13:20 トランスナルヨーガ 小田 忠明										13:00	
13:30													13:30	
13:30	13:30-14:00 ペリウィック (骨盤) ストレッチ 遠藤季子		【担当者変更】		13:30-14:00 ホットヨーガ・ベーシック MARIKO								13:30	
14:00													14:00	
14:00													14:30	
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール		14:30-15:00 ホディアサインピラティス MARIKO		14:00-14:45 ホットスタイルピラティス KURISU		◆女性のみ◆		14:00-14:30 infinity flow RIHO		13:15-13:45 VOLTJUMP SEIKA		13:45-14:15 VOLTJUMP SEIKA	14:30
15:00													15:00	
15:30													15:30	
15:30													16:00	
16:00	15:15-16:15 ベルグ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												16:30	
17:00													17:00	
17:30	17:00-18:00 ミライク												17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
18:30													19:00	
19:00													19:00	
19:30													19:30	
19:30	19:15-19:45 Group Groove RUMI		19:15-19:45 Group Centergy NATSUMI		19:40-20:10 ホットヨーガ・冷えむき KURISU		◆女性のみ◆		19:00-19:30 フリースタイル DAISUKE		18:30-18:00 ホットヨーガ・アフレック 今村美奈子		18:00-18:30 ホットヨーガ・アフレック 今村美奈子	19:30
20:00													20:00	
20:00													20:30	
20:30	20:15-20:45 VOLTBOX RUMI		20:15-20:45 TOBIPPA NATSUMI		20:30-21:15 ホットヨーガ・アフレック KURISU				20:00-20:50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO		16:30-17:15 Group Centergy YOJI		16:00-16:45 ホットヨーガ・アフレック 齋藤こす恵	20:30
21:00													21:00	
21:00													21:30	
21:30	21:15-21:45 VOLTBOX RUMI		【クラス変更】 21:00-21:30 ホットスタイル YUMIKO		21:05-21:50 Group Fight YONA				21:20-22:05 VOLTJUMP RIHO		17:30-18:15 Group Fight YOJI		17:00-17:45 ホットヨーガ・アフレック 今村美奈子	21:30
22:00													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

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。



最終チェックアウト時間 20:00

最終チェックアウト時間 22:00

最終チェックアウト時間 23:00

最終チェックアウト時間 23:00

最終チェックアウト時間 23:00

最終チェックアウト時間 23:00