

2024年9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	金曜日	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
7:00								
8:30							8:00~9:00 ミライク	8:00~9:00 ミライク
9:00								
9:30					9:15~10:00 ペビーミライク		9:00~10:00 ミライク	9:00~10:00 ミライク
10:00	9:30-10:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		9:30-10:20 Antigravity® 1-3項目 Fundamentals basic 2-4項目 Fundamentals Mix Wakana	9:45-10:30 ホットヨーガ・バーシク 秋野朝美		9:45-10:30 ホットヨーガ・バーシク 澤谷美和		【担当変更】
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ・バーシク 秋野朝美			10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆		10:00~11:00 ミライク	10:00-10:45 ホットスタイルピラティス 石河 知可子
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 小松詩乃	10:45-11:15 ホットヨーガ・バーシク 今村真実	11:00-11:30 ピラティス 山角菜穂子	11:00-11:30 ホットヨーガ・ウェルネス 澤谷美和	
11:30		11:15-11:45 ホットヨーガ・バーシク 秋野朝美					11:00~12:00 ミライク	【有料クラス】 ※-種別の種別は227のみ
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men		12:00-12:30 エンシェイアロ 小田 忠明	11:45-12:30 ホットヨーガ・バーシク 小松詩乃	11:45-12:30 Group Groove CANA	12:00-12:30 ホットヨーガ・ウェルネス 今村真実		11:30-12:45 Antigravity® Fundamentals Open Goshi
12:30								12:00-12:30 ホットヨーガ・バーシク ゆこ
13:00	12:35-13:05 やさらぽーろ RIE-men	12:40-13:25 ホットヨーガ・バーシク 房枝	12:50-13:20 トランスナルヨーガ 小田 忠明	【クラス変更】			12:30-13:15 Group Groove 45 CANA	
13:30	13:30-14:00 ペルピック (骨盤) ストレッチ 遠藤孝子	13:40-14:10 infinity flow NATSUMI	13:40-14:10 トランスナルヨーガ 小田 忠明	12:45-13:15 ホットスタイルピラティス MARIKO	13:00-13:30 infinity flow RIHO	13:15-13:45 ピラティス MARIKO		12:15-12:45 ホットヨーガ・バーシク 小松詩乃
14:00				12:45-13:45 REBORNS FIT スクール			◆女性のみ	
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール	14:25-14:55 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子	14:30-15:00 ボディデザインピラティス MARIKO	14:10-14:40 VOLT JUMP RIHO	14:00-14:45 ホットヨーガ・バーシク KURISU	14:10-14:30 VOLTBOX RIHO	13:40-14:00 infinity kick CANA	13:15-13:45 VOLTJUMP SEIKA
15:00						14:45-15:05 VOLTBOX RIHO		14:00-14:30 VOLTJUMP SEIKA
15:30								14:15-14:35 VOLTBOX KANAKO
16:00	16:00-17:00 ミライク	15:15-16:15 ペルピック ストレッチ 短期スクール		16:00-17:00 ミライク				14:30-15:15 ホットヨーガ・バーシク 箱藤こず恵
16:30								
17:00	17:00-18:00 ミライク							14:30-15:15 ホットヨーガ・バーシク 箱藤こず恵
17:30								
18:00								15:00-15:20 VOLTBOX Rimi
18:30		18:15-19:00 ホットヨーガ・アフィニス 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・バーシク 北澤理絵	18:45-19:30 フリースタイル DAISUKE	18:45-19:30 ホットヨーガ・アフィニス Rimi	15:35-15:55 VOLTBOX Rimi
19:00								16:00-16:45 ホットヨーガ・アフィニス 箱藤こず恵
19:30	19:15-19:45 Group Groove RUMI	19:30-20:15 ホットヨーガ・バーシク Rimi	19:15-19:45 Group Centergy NATSUMI	19:05-19:25 VOLTBOX Rimi	19:45-20:30 ホットスタイル・ピラティス 北澤理絵			16:30-17:15 Group Centergy YOJI
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 ホットヨーガ・バーシク ケイト		17:15~18:15 ミライク
21:00								17:30-18:00 ホットヨーガ・アフィニス 今村美奈子
21:30	21:15-21:45 VOLTBOX RUMI	21:00-21:30 ホットスタイル YUMIKO	21:15-21:45 Group Groove EMI	21:05-21:50 Group Groove YONA	【担当変更】	21:15-21:45 ホットスタイル YUMIKO		17:30-18:15 Group Fight YOJI
22:00								
22:30								
23:00								


最終チェックアウト時間 20:00

◇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 22:00