

2024年10月 メガロス白金台 スタジオスケジュール【改訂版】

	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
7:00							
8:30							
9:00							
9:30							
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		9:15~10:00 ペビーミライク
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ・冷えむくみ 秋野朝美					
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・ウエストシェイプ 小松詩乃	10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆		
11:30		11:00-11:45 ホットヨーガ・ベーシック 秋野朝美			10:45-11:15 ホットヨーガ・ベーシック 今村真実		
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・ベーシック 小松詩乃	11:45-12:30 Group Groove CANA		
12:30							
13:00	12:35-13:05 やらせヨーガ RIE-men	12:40-13:25 ホットヨーガ・ベーシック 房枝	12:50-13:20 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	12:45-13:45 REBORNS FIT スクール		
13:30	13:30-14:00 ペルヴィック (骨盤) ストレッチ 遠藤孝子	13:40-14:10 infinity flow NATSUMI	13:40-14:10 Group Fight TOBI				
14:00							
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 ホディアサインピラティス MARIKO				
15:00							
15:30		15:15-16:15 ペルヴィックストレッチ 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		
17:00							
17:30	17:00-18:00 ミライク						
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 VOLTBX Rimi			
19:00			18:40-19:25 ホットヨーガ・パワーアフレックス KURISU	19:05-19:25 VOLTBX Rimi	18:45-19:30 ホットヨーガ・ベーシック 北澤理絵	18:30-19:30 ストリートダンス DAISUKE	18:45-19:30 ホットヨーガ・パワーアフレックス Rimi
19:30		19:30-20:15 ホットヨーガ・パワーベーシック Rimi	19:15-19:45 Group Centergy NATSUMI	19:40-20:10 ホットヨーガ・冷えむくみ KURISU			
20:00					19:45-20:30 ホットスタイル・ピラティス 北澤理絵		
20:30	20:15-20:45 VOLTBX キャスト		20:15-20:45 TOBIPPA NATSUMI	20:00-20:45 Group Centergy YONA		20:00-20:50 Antigravity® Fundamentals basic YUMIKO	
21:00		21:00-21:30 ホットスタイル YUMIKO					
21:30	21:15-21:45 VOLTBX キャスト		21:15-21:45 Group Groove EMI	21:05-21:50 Group Blast YONA		21:20-22:05 VOLTBX SEIKA	21:30-22:00 ホットスタイル YUMIKO
22:00							
22:30							
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。

