

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	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		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		9:00~9:00 ミライク		9:00~9:00 ミライク		9:30
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ・冷えむくみ 秋野朝美						9:45-10:30 ホットヨーガ・ベシック 澤谷美和		10:00-10:45 ホットスタイルピラティス 石河 知可子		10:10-10:40 ホットヨーガ・ベシック ゆこ	10:00
11:00	10:45-11:30 ZUMBA45 SARA	【クラス変更】 11:00-11:45 ホットヨーガ・ベシック 秋野朝美	10:45-11:45 REBORNS FIT スクール		10:30-11:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi ◆女性のみ◆		10:45-11:15 ホットヨーガ・ベシック 今村真実		11:00~11:30 YASUピラティス 山角菜穂子		11:00~11:30 ホットヨーガ・ベシック 澤谷美和		11:00
11:30													11:30
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men												12:00
12:30													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・ベシック 房枝											13:00
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											13:30
14:00													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 MARKKO										14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30	16:00-17:00 ミライク	15:15-16:15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール											16:30
17:00													17:00
17:30	17:00-18:00 ミライク												17:30
18:00													18:00
18:30		18:15-19:00 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
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00		19:30-20:15 ホットヨーガ・パワーベシック Rimi											20:00
20:30	20:15-20:45 VOLTBOX キヤスト		20:15-20:45 TOBIPPA NATSUMI										20:30
21:00													21:00
21:30	21:15-21:45 VOLTBOX キヤスト												21:30
22:00		21:00-21:30 ホットスタイル YUMIKO											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。

