

**【改訂版】2024年11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	※-休養の日のスタジオ必須 9:30-10:20 Antigravity® Restorative Yoga Goshi		※-休養の日のスタジオ必須 9:30-10:20 Antigravity® 1-3項目 Fundamentals basic 2-4項目 Fundamentals Mix Wakana		9:15~10:00 ペビーミライク		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
10:00													10:00
10:30		10:15-10:45 ホットヨーガ-冷えむくみ 秋野朝美											10:30
10:30													10:30
11:00	10:45-11:30 ZUMBA45 SARA		10:45-11:45 REBORNS FIT スクール										11:00
11:00		11:00-11:45 ホットヨーガ-ベアシック 秋野朝美											11:00
11:30													11:30
11:30													11:30
12:00	11:50-12:20 パワーヨーガ RIE-men												12:00
12:00													12:00
12:30													12:30
12:30	12:35-13:05 やらせヨーガ RIE-men												12:30
13:00		12:40-13:25 ホットヨーガ-ベアシック 房枝											13:00
13:00													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												13:30
13:30		13:40-14:10 infinity flow NATSUMI											13:30
14:00													14:00
14:00													14:00
14:30	14:15-15:15 REBORNS FIT スクール												14:30
14:30		14:25-14:55 ホットスタイルピラティス 遠藤孝子											14:30
15:00													15:00
15:00													15:00
15:30													15:30
15:30		15:15-16:15 ペルヴィックストレッチ 短期スクール											15:30
16:00													16:00
16:00	16:00-17:00 ミライク												16:00
16:30													16:30
16:30													16:30
17:00													17:00
17:00	17:00-18:00 ミライク												17:00
17:30													17:30
17:30													17:30
18:00													18:00
18:00													18:00
18:30		18:15-19:00 ホットヨーガ-アフレックス Rimi											18:30
18:30													18:30
19:00													19:00
19:00													19:00
19:30													19:30
19:30	19:15-19:45 Group Groove RUMI												19:30
20:00		19:30-20:15 ホットヨーガ-ベアシック Rimi											20:00
20:00													20:00
20:30	20:15-20:45 VOLTBOX RUMI												20:30
20:30													20:30
21:00													21:00
21:00		21:00-21:30 ホットスタイル YUMIKO											21:00
21:30	21:15-21:45 VOLTBOX RUMI												21:30
21:30													21:30
22:00													22:00
22:00													22:00
22:30													22:30
22:30													22:30
23:00													23:00
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。

