

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym

	スタジオA	スタジオB	
9:00	営業開始 9:00		9:00
9:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】	9:30
10:00	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄	太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	10:00
10:30	【定員制 42名】	【定員制 30名】	10:30
11:00	Group Grove 10:40-11:10 坂上 拓也	やさしいピラティス 10:45-11:15 網島 美智子	11:00
11:30	【定員制 48名】	【映像 定員30名】	11:30
12:00	トラディショナルヨーガ 11:30-12:00 網島 美智子	【映像】 Group Fight 11:45-12:15	12:00
12:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	12:30
13:00	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	13:00
13:30	【定員制 60名】	【定員制 30名】	13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:15 木村真由美	バーニングエアロ 13:45-14:15 大江 美貴	14:00
14:30	【定員制 48名】	【定員制 30名】	14:30
15:00	トラディショナルヨーガ 14:30-15:15 金木 洋子	Group Fight 14:30-15:00 古宮優至	15:00
15:30		ジャズダンスSTAGE 15:15-16:00 増田 優子	15:30
16:00		【映像 定員30名】	16:00
16:30		【映像】 Group Groove 16:30-17:15	16:30
17:00		【映像 定員30名】	17:00
17:30		【映像】 Group Blast 17:30-18:15	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00	マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00 ※24会員は除く		21:00
21:30			21:30
22:00			22:00