

## 1月13日(月・祝) スタジオプログラム

## 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<br>9:30-10:15<br>高木 愛澄                 | 太極拳<br>9:30-10:00<br>山崎 雅昭               | 10:00 |
| 10:30 | 【定員制 42名】                                       | 【映像 定員 30名】                              | 10:30 |
| 11:00 | Group Groove<br>10:40-11:10<br>坂上 拓也            | 【映像】<br>Group Centergy<br>10:30-11:00    | 11:00 |
| 11:30 | 【無料登録制】   | 【映像 定員 30名】                              | 11:30 |
| 12:00 | 健康サークル<br>(美姿勢)<br>11:30-12:00                  | 【映像】<br>Group Fight<br>11:30-12:00       | 12:00 |
| 12:30 | 【定員制 60名】                                       | 【定員制 30名】                                | 12:30 |
| 13:00 | フラダンス<br>12:30-13:15<br>中里 美和子                  | アドバンスエアロ<br>12:40-13:25<br>大江 美貴         | 13:00 |
| 13:30 | 【定員制 60名】                                       | 【定員制 30名】                                | 13:30 |
| 14:00 | ZUMBA<br>13:30-14:15<br>木村真由美                   | バーニングエアロ<br>13:45-14:15<br>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<br>14:30-15:15<br>金木 洋子             | Group Fight<br>14:30-15:00<br>古宮 優至      | 15:00 |
| 15:30 |   | 【定員制 30名】                                | 15:30 |
| 16:00 | キッズダンス<br>スクール<br>リトルクラス<br>15:35-16:25         | ジャズダンスSTAGE<br>15:15-16:00<br>増田 優子      | 16:00 |
| 16:30 |   |  | 16:30 |
| 17:00 | キッズダンス<br>スクール<br>キッズクラス<br>16:30-17:30         | キッズ<br>バレエスクール<br>リトルクラス<br>16:30-17:30  | 17:00 |
| 17:30 |   |  | 17:30 |
| 18:00 | キッズダンス<br>スクール<br>ジュニアクラス<br>17:30-18:30        | キッズ<br>バレエスクール<br>ジュニアクラス<br>17:30-18:30 | 18:00 |
| 18:30 |   |  | 18:30 |
| 19:00 |   | キッズ<br>バレエスクール<br>育成クラス<br>18:30-19:30   | 19:00 |
| 19:30 |   |  | 19:30 |
| 20:00 | マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00<br>※24会員は除く |  | 20:00 |
| 20:30 |   |  | 20:30 |
| 21:00 |   |  | 21:00 |
| 21:30 |   |  | 21:30 |
| 22:00 |   |  | 22:00 |