

9月15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 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】	【映像 定員 30名】	10:30
11:00	Group Fight 10:40-11:10 大川 尚人	【映像】 Group Groove 10:30-11:00	11:00
11:30	【無料登録制】		11:30
12:00	健康サークル 大川 尚人 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 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	ジャズダンスSTAGE 14:30-15:15 増田 優子	15:00
15:30			15:30
16:00	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25		16:00
16:30			16:30
17:00	キッズダンス スクール キッズクラス 16:30-17:30	キッズ バレエスクール リトルクラス 16:30-17:30	17:00
17:30			17:30
18:00	キッズダンス スクール ジュニアクラス 17:30-18:30	キッズ バレエスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	18:00
18:30			18:30
19:00		キッズ バレエスクール 育成クラス 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 ※24会員は除く		20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00

9月23日(火・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 36名】	【定員制 40名】	9:30
10:00	エンジョイステップ 9:35-10:15 松原 恵子	気功 9:30-10:00 得字 弘美	10:00
10:30	【定員制 60名】	【定員 40名】	10:30
11:00	エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子	太極拳 10:15-11:00 得字 弘美	11:00
11:30	【定員制 60名】	【女性専用/定員制 30名】	11:30
12:00	ジャズダンスSTAGE 11:30-12:15 浅野 智子	infinity flow 11:15-11:45 富樫 湧子	12:00
12:30	【定員制 60名】	【登録制】	12:30
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 浅野 智子	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 山崎 龍翼	13:00
13:30	【定員制 40名】	【定員制 40名】	13:30
14:00	ボディデザインピラティス 13:35-14:20 Junko	歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 ENIWA	14:00
14:30	【定員制 42名】	【定員制 40名】	14:30
15:00	Group Fight 14:45-15:15 阿久津 瞭	歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 ENIWA	15:00
15:30		【有料短期スクール】	15:30
16:00	ミライスクール キッズクラス 15:30-16:30	ボークルテック 14:45-15:30 ENIWA	16:00
16:30		【定員制 25名】	16:30
17:00	ミライスクール キッズクラス 16:30-17:30	TOBIPPA 15:45-16:15 齋藤 香蓮	17:00
17:30		【定員制 30名】	17:30
18:00	ミライスクール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像】 Group Centergy 16:30-17:00	18:00
18:30		【定員制 30名】	18:30
19:00		【映像】 Group Groove 17:15-17:45	19:00
19:30		【定員制 30名】	19:30
20:00		【映像】 Group Fight 18:00-18:30	20:00
20:30	マシジム・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		20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00

ルフレプログラム

	9/15(月祝)	9/23(火祝)	
	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	営業開始 9:00		9:00
9:30			9:30
10:00	【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates Total Basic45 加藤 さき子	【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates Total Basic45 富樫 冴子	10:00
10:30			10:30
11:00	【定員制 6名】 11:00-11:45 Refomer Pilates Total Basic45 上野 友里絵		11:00
11:30		【定員制 30名】 11:30-12:00 infinity flow30 齋藤 香蓮 【StudioB】	11:30
12:00	【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates Total Basic45 加藤 さき子		12:00
12:30		【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates Total Basic45 富樫 冴子	12:30
13:00			13:00
13:30		【定員制 6名】 13:00-13:45 Refomer Pilates Total Basic45 松下 姫夏	13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00			15:00
15:30	【定員制 10名】 15:30-15:50 VOLTBOX20 栢谷 歩夢 【StudioB】	【定員制 6名】 15:00-15:45 Refomer Pilates Total Basic45 松下 姫夏	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30	【定員制 11名】 17:15-18:00 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子		17:30
18:00			18:00
18:30	【定員制 11名】 18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子		18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	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		20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00