

4/29(水・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			9:30
10:00	【定員制 36名】 エンジョイステップ 9:45-10:15 城谷 崇仁	【定員制 30名】 トラディショナルヨーガ 09:55-10:25 川谷 幸子	10:00
10:30	【定員制 42名】 バーニングエアロ 10:30-11:15 城谷 崇仁		10:30
11:00	【定員制 36名】 Group Power 11:30-12:00 松本 裕介	【映像 定員 30名】 【映像】 Group Centergy 11:00-11:30	11:00
11:30			11:30
12:00	【定員制 42名】 アドバンスエアロ 12:45-13:30 加藤 由美子	【映像 定員 30名】 【映像】 Group Groove 12:00-12:30	12:00
12:30			12:30
13:00	【定員制 60名】 エンジョイエアロ 13:45-14:15 加藤 由美子	【定員制 25名】 スタジオヒキナーズ (TOBIPPA) 粕谷 歩夢 13:15-13:30	13:00
13:30			13:30
14:00	【定員制 48名】 パワーヨーガ 14:30-15:15 中波 美穂	【定員制 25名】 TOBIPPA 13:45-14:15 粕谷歩夢	14:00
14:30			14:30
15:00	【定員制 36名】 Group Blast 15:30-16:15 齋藤 香蓮	【定員制 25名】 エトワールバレエ 14:45-15:30 鈴木 結花	15:00
15:30			15:30
16:00	【定員制 42名】 Group Fight 16:30-17:15 大川 尚人		16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			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

4/29(水祝) ルフレプログラム

Refle Studio		
営業開始 9:00		
9:00		9:00
9:30		9:30
10:00		10:00
10:30		10:30
11:00	【定員 11名】 10:45-11:30 ホットヨガ・ベーシック 川谷 幸子	11:00
11:30		11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
14:00	【定員 6名】 14:00-14:45 マシンピラティス  Total Basic45 松下 姫夏	14:00
14:30		14:30
15:00	【定員 6名】 15:15-16:00 マシンピラティス  Hip&Legs45 松下 姫夏	15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		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