

8/11(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】	【無料登録制】	11:30
12:00	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	ウォーキングサークル 11:30-12:15 上野	12:00
12:30	【定員制 60名】	【登録制】	12:30
13:00	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子	シニア向け健康サークル REBORNS FIT 12:00-13:00 松本	13:00
13:30	【定員制 40名】	【定員制 50名】	13:30
14:00	ボディデザインピラティス 13:30-14:15 Junko	歌うボイスエクササイズ ライト30 13:15-13:45 こーりよー	14:00
14:30	【定員制 36名】	【定員制 50名】	14:30
15:00	Group Blast 14:30-15:00 上野	歌うボイスエクササイズ レギュラー30 14:00-14:30 こーりよー	15:00
15:30	【定員制 42名】	【定員制 25名】	15:30
16:00	Group Fight 15:15-16:00 阿久津	TOBIPPA 15:15-15:45 齋藤	16:00
16:30		【映像 定員30名】	16:30
17:00	ミライクスール キッズクラス 16:30-17:30	【映像】 Group Centergy 16:15-17:00	17:00
17:30		【映像 定員30名】	17:30
18:00	ミライクスール ジュニアクラス 17:30-18:30	【映像】 Group Groove 17:15-17:45	18:00
18:30		【映像 定員30名】	18:30
19:00		【映像】 Group Fight 18:00-18:30	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		20:00
20:30			20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00

8/11(火・祝) ルフレプログラム

	Refle Studio	
	営業開始 9:00	
9:00		9:00
9:30	【定員制 6名】 9:30-10:15 Refomer Pilates	9:30
10:00	Hip&Legs45 上野	10:00
10:30		10:30
11:00		11:00
11:30		11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00	【定員制 11名】 12:50-13:35 ホットヨーガ・ベーシック45	13:00
13:30	川谷 幸子	13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00	【定員制 11名】 14:45-15:30 ホットヨーガ・ベーシック45	15:00
15:30	中波 美穂	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