

10/12(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		【映像 定員 30名】 【映像】 Group Groove 10:30-11:00	10:30
11:00	【定員制 42名】		11:00
11:30	Group Fight45 11:15-12:00 大川	【映像 定員 30名】 【映像】 Group Centergy 11:30-12:15	11:30
12:00	【定員制 60名】		12:00
12:30	フラダンス 12:30-13:15 中里 美和子	【定員制 30名】	12:30
13:00		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 13:40-14:10 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 14:25-15:10 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

10/12(月・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	【定員制 6名】 10:00-10:45 Refomer Pilates	10:00
10:30	Total Basic45 加藤 	10:30
11:00	【定員制 6名】 11:00-11:45 Refomer Pilates	11:00
11:30	Hip&Legs45 上野 	11:30
12:00	【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates	12:00
12:30	Total Basic入門クラス 加藤 	12:30
13:00		13:00
13:30	【定員制 6名】 13:30-14:15 Refomer Pilates	13:30
14:00	Hip&Legs45 齋藤 	14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		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	18:30
19:00	伊藤 朝賀	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