

メガロス草加

11/3(火祝)&11/23(月祝)

MEGALOS SOKA Time Line For Studio , Gym , Reflet					
	11/3(火祝)		11/23(月祝)		
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA
9:00	営業開始 9:00		営業開始 9:00		9:00
9:30	【定員制 36名】	【定員制 40名】 気功 9:15-9:45 得字 弘美	【定員制 42名】	【定員制 40名】 太極拳 9:30-10:00 山崎 雅昭	9:30
10:00	エンジョイステップ 9:35-10:15 松原 恵子	【定員制 40名】	アドバンスエアロ 9:30-10:15 高木 愛澄		10:00
10:30	【定員制 60名】	太極拳 10:00-10:45 得字 弘美		【映像 定員30名】	10:30
11:00	エンジョイエアロ 10:35-11:05 松原 恵子			【映像】 Group Groove 10:30-11:00	11:00
11:30	【定員制 60名】	ミライスクール ベビーミライク 11:00-11:45	【定員制 42名】		11:30
12:00	ジャズダンスSTAGE 11:20-12:05 浅野 智子	【登録制】	Group Fight 11:15-12:00 大川	【映像】 Group Centergy 11:30-12:15	12:00
12:30	【定員制 60名】	シニア向け健康スクール REBORNS FIT 12:00-13:00 松本	【定員制 42名】		12:30
13:00	ZUMBA 12:20-13:05 浅野 智子		Group Groove 12:15-13:00 粕谷	【定員制 30名】	13:00
13:30	【定員制 40名】	【定員制 50名】		アドバンスエアロ 12:40-13:25 大江 美貴	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	【定員制 60名】	【定員制 30名】	14:00
14:30	【定員制 36名】	【定員制 50名】	ZUMBA 13:30-14:15 木村 真由美	【定員制 30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	【定員制 48名】	【定員制 30名】	15:00
15:30	【定員制 42名】	【定員制 25名】	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	15:30
16:00	Group Fight 15:15-16:00 阿久津	TOBIPPA 15:15-15:45 齋藤	キッズダンス スクール リトルクラス 15:35-16:25		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 16:10-16:40 齋藤	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		【映像 定員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 Groove 17:15-17:45	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		【映像 定員30名】			18:30
19:00		【映像】 Group Fight 18:00-18:30		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	マシンジム利用時間は 19:50 まで プール利用時間は 19:30まで 施設閉館時間 20:00まで				20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00					23:00

11/3(火祝)&11/23(月祝)

	11/3(火祝)	11/23(月祝)	
	Refle Studio	Refle Studio	
9:00	営業開始 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	10:00
10:30	【定員制 6名】 10:30-11:15 Refomer Pilates Hip&Legs45 上野		10:30
11:00			11:00
11:30	【定員制 6名】 11:30-12:15 Refomer Pilates Waist45 佐藤		11:30
12:00		【定員制 6名】 12:00-12:45 Refomer Pilates Total Basic深めるクラス45 加藤	12:00
12:30			12:30
13:00	【定員制 6名】 13:00-13:45 Refomer Pilates Total Basic45 三田村		13:00
13:30		【定員制 6名】 13:30-14:15 Refomer Pilates Hip&Legs45 齋藤	13:30
14:00			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 伊藤 朝賀	18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00

マシンジム利用時間は 19:50 まで プール利用時間は 19:30 まで
施設閉館時間 20:00
※24会員は除く