MEGALOS_Reflet

11/3(月祝)&11/23(日祝)&11/24(月祝) ルフレプログラム

Part		11/3(月祝)	11/23(日祝)	11/24(月祝)	
10:00 10:00 10:05 10:05 10:00 10:00 10		Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	
(定日朝 6名)	9:00		営業開始 9:00		9:00
10:00 10	9:30				9:30
10:00-10:45 Reformer Pilates Total Basic45 Total Bas	10.00	【定員制 6名】		【定員制 6名】	10.00
Total Basic45 Mink さき子 10:30 Mink さき子 1	10:00	10:00-10:45	ホットヨーガ・ベーシック45	10:00-10:45	10:00
11:00-11:45 Reformer Pilates Total Basic45 加藤 さき子 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00-12:45 Reformer Pilates Total Basic45 加藤 さき子 13:00 13:30 14:00 14:30 15:30 15:30 15:30 15:30 16:00 16:30 17:00 16:30 17:00 18:30 17:00 18:30 17:00 18:30 17:00 18:30 18:30 19:30 18:30 19:30 18:30 19:30 18:30 19:30 18:30 19:30 18:30 19:30 18:30 19:30 18:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 11:00-11:45 Reformer Pilates Total Basic45 加藤 さき子 11:30 12:00 13:30 13:30 14:00 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 15:00 16:30 16:30 17:00 18:30 17:15-18:00 Reformer Pilates Total Basic45 加藤 さき子 18:00 18:30 19:00 18:30 19:00 18:30 19:00 18:30 19:00 18:30 19:00 19:30 11:30 11:30 12:00 12:30	10:30	Total Basic45		Total Basic45	10:30
11:30 Reformer Pilates Total Basic45	11:00	【定員制 6名】	【定員制 11名】	【定員制 6名】	11:00
11:30		Refomer Pilates		Refomer Pilates	
12:00	11:30	上野 友里絵 11:30-12:00		上野 友里絵 11:30-12:00	11:30
12:30 Reformer Pilates Total Basic45 Millie 2巻子 13:00 13:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 15:30-1550 Total Basic45 Millie 2巻子 15:30-1550 15:30-1550 15:30-1550 16:30 16:30 16:30 17:15-18:00 16:30 17:15-18:00 17:15-18:00 17:15-18:00 17:15-18:00 17:30 17:15-18:00 17:30 17:15-18:00 17:30 17:15-18:00 17:30 17:15-18:00 17:30 17:15-18:00 17:30 17:30 18:30 17:15-18:00 17:30 18:30 17:30 18:30 19:15 18:30 19:15 18:30 19:15 18:30 19:15 18:30 19:15 18:30 19:15 19:00 19:30	12:00	【定員制 6名】 Group Centergy	【定員制 10名】	【定員制 6名】 Group Centergy	12:00
13:00 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 14:00 14:30 14:30 14:30 14:30 15:00 15:00 15:30 16:30 16:30 16:30 16:30 16:30 17:15 Reformer Pilates 16:30 16:30 17:30	12:20	Refomer Pilates	VOLTBOX	Refomer Pilates	12:20
13:30 14:00 14:30 15:00 15:3	12.50				12.50
14:00 14:30 14:30 14:30 14:30 15:00 15:00 15:00 15:30 15	13:00				13:00
14:30 15:00	13:30				13:30
14:30 15:00	14:00				14:00
15:00	14:00				14:00
15:30 「定員制 10名] 15:15-16:00 Reformer Pilates Total Basic 45	14:30				14:30
15:30 15:30-15:50 15	15:00		「中島畑(6)		15:00
15:30		【定員制 10名】	15:15-16:00	_ 【定員制 10名】	
16:00 [StudioB] 16:00 16:30 16:30 16:30 16:30 16:30 16:30 16:30 16:30 16:30 17:00 17:00 [定員制 11名] 17:15-18:00 ボットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子 18:30 18:30-19:15 ボットコーガ・ベーシック45 川谷 幸子 18:30 18:30-19:15 ボットコーガ・ベーシック45 川谷 幸子 19:00 19:30	15:30	15:30-15:50 VOLTBOX20	Total Basic45	15:30-15:50 VOLTBOX20	15:30
16:30 16:30-17:15 Reformer Pilates Total Basic45 (定員制 11名) 17:00 [定員制 11名] 17:30 17:15-18:00 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子 18:00 [定員制 11名] 17:30 18:30 19:00 18:30 18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子 18:00 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30	16:00		網際 首連		16:00
17:00	16:30				16:30
17:30 17:15-18:00 17:15-18:00 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 18:30			Refomer Pilates		
17.30	17:00	【定員制 11名】		【定員制 11名】	17:00
18:00	17:30				17:30
18:30 【定員制 11名】 【定員制 11名】 18:30 18	18:00				18:00
18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子 19:30 18:30-19:15 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子 19:30	10.00				10.00
19:00 ホットヨーガ・ベーシック45 川谷 幸子 19:00 19:30 19:30	18:30				18:30
19:30	19:00	ホットヨーガ・ベーシック45		ホットヨーガ・ベーシック45	19:00
	10	MH TJ		/ // // // // // // // // // // // // /	
20:00	19:30				19:30
	20:00				20:00
20:30	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 21:00	_5.50	マシンジル・プニ 川利田	時間け 10・50 まぶ 袋	記問館時間 20.00	_5.50
21:00 マンプンム・プール利用時間は 19:50 まで 施設闭路時間 20:00 21:00 ※24会員は除く	21:00	マンフタム・フール付け.		B6文 対以后 ・寸 日) ZU:UU	21:00
21:30	21:30				21:30
22:00	22.00				22.00