

【メガロス立川】 11月4日(月・祝)スケジュール

	北館		
	スタジオA	スタジオB	
	【10 : 00 OPEN】		
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	【定員50名】	【定員24名】	10:30
11:00	らくくエアロ30 10:40-11:10 西村知里	ボディメイクエアロ30 10:40-11:10 原田 正美	11:00
11:30	【定員50名】		11:30
12:00	エンジョイエアロ30 11:25-11:55 田中 八重子	REBORNSスクール 11:30-12:30	12:00
12:30	【定員50名】		12:30
13:00	バーニングエアロ30 12:10-12:40 田中 八重子	【定員30名】	13:00
13:30	【定員50名】	太極拳30 12:55-13:25 原田 正美	13:30
14:00	Group Fight 30 13:00-13:30 村上 凌伍	【定員30名】	14:00
14:30	短期スクール 【太極拳】 13:45-14:15	トラディショナルヨーガ45 13:40-14:25 村田 美和	14:30
15:00	【定員50名】	【定員30名】	15:00
15:30	バーニングエアロ30 14:30-15:00 小山 江里子	バレトンソールシンセシス30 14:40-15:10 村田 美和	15:30
16:00	【定員50名】	【定員30名】	16:00
16:30	ZUMBA (30分クラス) 15:15-15:45 小山 江里子	トラディショナルヨーガ45 15:50-16:35 前田 京子	16:30
17:00	【定員50名】		17:00
17:30	【映像】Group Groove 45 17:00-17:45		17:30
18:00			18:00
18:30	【施設利用 19 : 50まで】		18:30
19:00	【チェックアウト 20 : 00まで】		19:00

 の枠は、はじめての方におすすめのクラスです。

スタジオレッスンはWEB予約制です。
入場はレッスン開始10分前からです。