

【メガロス立川】 1月3日(金・短縮)スケジュール

	北館	南館		
	【8 : 00 OPEN】			
9:30	休館日	【定員30名】 健美操30 9:30-10:00 磯崎 晃代	9:30	
10:00			10:00	
10:30			10:30	
11:00			11:00	
11:30			11:30	
12:00		【定員30名】 すっきりストレッチ40 11:50-12:30 小林 亜紀恵	12:00	
12:30			12:30	
13:00			13:00	
13:30			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			17:30	
18:00		【施設利用 17 : 50まで】 【チェックアウト 18 : 00まで】		18:00
18:30				18:30
19:00				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。

【メガロスフレ立川南館スケジュール】

1月3日（金・短縮営業）

	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	
	営業開始 10:00		営業開始 8:00	
9:30				9:30
10:00		【定員13名】	【定員30名】	10:00
10:30		ホットスタイルピラティス30 10:20-10:50 磯崎 晃代	ビューティフローピラティス30 10:00-10:30 葉月 ちひろ	10:30
11:00	【定員23名】		【定員30名】	11:00
11:30	TOBIPPA30 11:00-11:30 九島 克成		トラディショナルヨーガ30 10:45-11:15 AUM (アウム)	11:30
12:00	【定員13名】		【定員30名】	12:00
12:30	VOLTBOX30 11:50-12:20 九島 克成		パワーヨーガ30 11:25-11:55 AUM (アウム)	12:30
13:00	【定員27名】			13:00
13:30	ZUMBA (45分クラス) 12:50-13:35 小林 亜紀恵			13:30
14:00				14:00
14:30		【定員13名】		14:30
15:00		ホットヨーガ・ベーシック45 14:30-15:15 高橋 良枝		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	マシジム・プールの利用時間は17:50まで 施設閉館時間 18:00			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00