



3/18~3/24 メガロス立川25周年両館スタジオプログラム



時間	3/18 (水)			3/19 (木)			3/20 (金・祝)	3/21 (土)			3/22 (日)			3/23 (月)			3/24 (火)	
	北館		南館	北館		南館	南館	北館		南館	北館		南館	北館		南館	北館	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
8:00	営業開始 7:00			営業開始 7:00			営業開始 8:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 7:00			営業開始 7:00	
8:30			営業開始 9:00			営業開始 9:00												
9:00	【定員50名】 Be FREE DANCE45 9:00-9:45 辻 真由美	【定員30名】 エンジョイエアロ40 9:35-10:15 尾崎 全子		【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 9:00-9:30 松村 結菜	【定員30名】 エンジョイエアロ30 9:45-10:15 松原 恵子		【定員30名】 健康操30 9:25-9:55 磯崎 晃代											
9:30																		
10:00	【定員50名】 Be FREE DANCE 30 10:00-10:30 辻 真由美			【定員50名】 エンジョイエアロ40 10:30-11:10 松原 恵子	【定員30名】 ZUMBA(30分クラス) 9:50-10:20 sekine		【定員30名】 やすらぎヨーガ30 10:10~10:40 AUM	【定員50名】 バーニングエアロ45 10:15-11:00 萩原 由香里	【定員30名】 バーニングエアロ45 10:15-11:00 秋山 美由紀		【定員50名】 565エアロ30 10:30-11:00 比賀 桂子	【定員32名】 バレエ〜バレエレッスン〜30 10:30-11:00 KAKO						
10:30		REBORNSスクール 10:30-11:30	○ペビーミライスクール 10:45-11:30			REBORNSスクール 10:30-11:30												
11:00	【定員50名】 シアーダンス30 11:00-11:30 打越 麗子			【定員50名】 エンジョイエアロ40 11:25-12:05 城合 菜仁	【定員30名】 プーニスタイルSTAGE 〜HIP HOP〜45 11:30-12:15 SAKURA		【定員30名】 トラディショナルヨーガ45 10:55-11:40 AUM	【定員37名】 バーニングエアロ45 11:15-11:45 萩原 由香里	【定員30名】 エンジョイエアロ30 11:15-11:45 萩原 由香里		【定員50名】 ZUMBA(60分クラス) 11:15-12:15 比賀 桂子・TOMOKO	【定員32名】 バレエ 11:15-11:45 KAKO						
11:30																		
12:00	【定員58名】 トラディショナルヨーガ30 11:50-12:20 中村 まさみ	【無料:登録制】 ウォーキングワーク 11:45-12:15	【定員30名】 ボディデザインピラティス30 12:00-12:30 MARIKO	【定員58名】 ボディデザイン ピラティス45 12:25-13:10 磯崎 晃代			【定員30名】 やすらぎヨーガ40 12:05-12:45 小林 亜紀恵	【定員30名】 短期スクール 【ステップ】 12:00-12:45 秋山 美由紀	○キッズスクール ミライク 12:00-13:00									
12:30	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO		【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 12:45-13:15 MARIKO															
13:00																		
13:30				【定員50名】 アドニスエアロ45 13:40-14:25 小山 江里子	【定員30名】 短期スクール 【ピラティス】 13:25-14:25 磯崎 晃代		【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ45 13:15-14:00 松村 結菜	【定員50名】 Group Groove 30 13:15-13:45 中村 翠	○キッズスクール ミライク 13:00-14:00									
14:00	【定員58名】 背骨 コンディショニング45 14:05-14:50 志田 香織		【定員30名】 バレエ30 14:00~14:30 前田 薫															
14:30				【定員50名】 ZUMBA(30分クラス) 14:40-15:10 小山 江里子	【定員30名】 やいらいダンススタジオ30 14:40-15:10 KITAHARA		【定員30名】 ヒーリングアロマヨーガ30 14:15-15:00 松村 結菜	【定員37名】 ZUMBA(60分クラス) 14:00-15:00 小林 亜紀恵	○キッズスクール ミライク 14:00-15:00									
15:00	【定員50名】 アドニスエアロ30 15:15-15:45 秋山 美由紀		【定員30名】 短期スクール 【バレエ】 14:45-15:45 前田 薫															
15:30				【定員50名】 ジャズダンスSTAGE30 15:25-15:55 KITAHARA														
16:00	【定員37名】 バーニングエアロ30 16:05-16:35 秋山 美由紀	○キッズスクール ミライク 15:30-16:30																
16:30				【定員30名】 短期スクール【本編】 16:45-17:15 増岡 美奈江														
17:00																		
17:30	○キッズスクール ミライクRUN 17:30-18:30																	
18:00																		
18:30																		
19:00	【無料:登録制】 健康サークル 18:45-19:15	【定員30名】 トラディショナルヨーガ30 19:00-19:30 小田 忠明																
19:30	【定員50名】	【定員30名】 パワーヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明		【定員58名】 アドニスエアロ45 19:00-19:45 高木 愛澄														
20:00	【定員37名】 Group Groove 45 19:45-20:30 一宮 純子																	
20:30		【定員30名】 小エ230 20:40-21:10 三嶋 喜美代		【定員50名】 Group Centergy 45 19:20-20:05 鈴木 琴巳														
21:00	【定員37名】 Group Blast 45 20:50-21:35 一宮 純子																	
21:30		【定員30名】 小エ230 21:20-21:50 三嶋 喜美代																
22:00																		
22:30																		
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00			マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00				
23:30																		

・全クラス定員制となっております。WEB予約にてご参加ください。
・レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。

