



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】 フットボールストレッチ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									
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														
12:30																		
13:00	【定員50名】 ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 TOMOKO																	
13:30																		
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																	
14:30																		
15:00	【定員50名】 アドバンスエアロ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																		
16:00	【定員37名】 バーニングステップ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																		
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																		
20:00	【定員50名】 Group Groove 45 19:45-20:30 一宮 純子	【定員30名】 パワーヨーガ30 19:45-20:15 小田 忠明																
20:30																		
21:00	【定員37名】 Group Blast 45 20:50-21:35 一宮 純子	【定員30名】 小エ230 20:40-21:10 三嶋 喜美代																
21:30																		
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 19:50 まで 施設閉館時間 20:00			マシジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00			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。

Main schedule table with columns for dates (3/25 to 3/31) and times (8:00 to 23:30). It details various classes like ZUMBA, Pilates, and Group Groove across different studios (North, South, and C). Includes a legend for event types and a detailed notice at the bottom regarding reservations and cancellations.

・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。