

【メガロスフレ立川南】 Holiday Schedule

3月20日（木・祝）

Reflet A Studio		Reflet HOT Studio	Reflet B Studio
営業開始 8:00			
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30		【定員13名】	10:30
11:00		ホットヨーガ・アドバンス45 10:30-11:15 松村 絵葉	11:00
11:30		【定員13名】※時間変更	【定員10名】
12:00	【定員27名】	ホットヨーガ・ベーシック45 11:30-12:15 松村 絵葉	マシンピラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 松澤 みどり
12:30	Group Groove 30 12:00-12:30 一宮 純子		
13:00	【定員27名】	【定員13名】	【定員10名】
13:30	Group Fight 30 12:50-13:20 一宮 純子	HOT Gaze〜美尻〜 12:45-13:15 阿川 夏美	マシンピラティス Waist45 12:40-13:25 松澤 みどり
14:00			【定員10名】
14:30			マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子
15:00		【定員13名】	
15:30		ホットヨーガ・ベーシック45 15:00-15:45 高橋 良枝	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	マシンジム・プールの利用時間は17:50まで 施設閉館時間 18:00		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			