

# 【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】	11:30
12:00	【定員27名】	ホットヨーガ・ベーシック45 <b>11:30-12:15</b> 松村 絵葉	マシンピラティス Hip & Legs45 11:30-12:15 松澤 みどり	12:00
12:30	Group Groove 30 12:00-12:30 一宮 純子			12:30
13:00	【定員27名】	【定員13名】	【定員10名】	13:00
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	13:30
14:00			【定員10名】	14:00
14:30			マシンピラティス Total Basic45 13:45-14:30 一宮 純子	14:30
15:00		【定員13名】		15:00
15:30		ホットヨーガ・ベーシック45 15:00-15:45 高橋 良枝		15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				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			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00