

8/10 (土)・12 (月・祝)

※8/11は通常通りでございます。

メガロス綱島 19周年イベント 第2弾

GALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gy

	8月10日 (土)			8月12日 (月・祝)			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	Re・Self	
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00
9:30	ミライ 7:30~9:30		【登録制・定員12名】				9:30
10:00	【定員 35名】	【定員 43名】	ホットヨーガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu 【有料・要予約】	【定員 35名】	【定員 38名】		10:00
10:30	パルヴィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	美曲線ヨーガ 9:50~10:35 田中 江里香		ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加藤 りえ子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子		10:30
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】				11:00
11:30	ボディデザインピラティス 10:50~11:35 遠藤 孝子	ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビー	ホットヨーガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香 【有料・要予約】	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	11:30
12:00	【定員 35名】	【定員 43名】		【映像】 Group Groove 11:15~12:00	【定員 38名】	ホットヨーガ・ベーシック 11:15~12:00 加藤 りえ子 【有料・要予約】	12:00
12:30	【映像】 Group Groove 12:00~12:45	トラディショナルヨーガ 12:00~12:45 atsu			アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		12:30
13:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 38名】		13:00
13:30	infinity flow※女性限定 13:05~13:20 高井 彩奈	ボディメイクエアロ 13:00~13:45 atsu			エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		13:30
14:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	【定員 35名】 Group Fight 13:45~14:15 小比賀 貴次	【定員 25名】 TOBIPPA 13:50~14:10 綿貫 真鈴	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	14:00
14:30	【映像】 Group Centergy 14:00~14:45	Group Fight 14:00~14:45 小比賀 貴次	ホットヨーガ パワー・アドバンス 14:00~14:45 KURISU 【有料・要予約】	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:35~15:05 かわり	【定員 25名】 TOBIPPA 14:25~14:55 綿貫 真鈴		14:30
15:00		【定員 38名】			【定員 43名】		15:00
15:30		Group Groove 15:00~15:45 高井 彩奈	【登録制・定員12名】		Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香		15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライ 15:30~16:30	【定員 25名】	ホットヨーガ・ベーシック 15:30~16:15 篠原 美由紀 【有料・要予約】				16:00
16:30		【定員 25名】	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定		【定員 38名】		16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライ 16:30~17:30	VOLTJUMP 16:35~17:05 高垣 七瀬	【登録制・定員12名】		リトモス 16:30~17:15 中尾 桂子		17:00
17:30			ホットヨーガ・アドバンス 16:45~17:30 篠原 美由紀 【有料・要予約】		【定員 25名】 VOLTJUMP 17:40~18:10 本澤 沙也加		17:30
18:00	【定員 35名】	【有料イベント】			【定員 38名】		18:00
18:30	バレエ〜バレレッスン〜 18:15~19:00 鈴木 結花	TOBIPPA 30×2 18:15~19:25 佐藤 優太・高井 彩奈 綿貫 真鈴・高垣 七瀬			Group Power 18:30~19:15 小比賀 貴次		18:30
19:00	【有料短期クラス】						19:00
19:30	バレエスクール 19:10~20:10 鈴木 結花 ※詳細は別途						19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

マシジム・プール利用時間は 20:50 まで
施設閉館時間 21:00

マシジム・プール利用時間は 19:50 まで
施設閉館時間 20:00