

メガロス綱島

9月16・23日（月・祝）特別スケジュール

有料イベント詳細は順次お知らせいたします。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

	9月16日（月・祝）			9月23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							9:30
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 38名】		10:00
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子		ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加鹿 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】	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	11:00
11:30	【映像】 Group Groove 11:15~12:00	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	ホットヨガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	【映像】 Group Groove 11:15~12:00	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	ホットヨガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	11:30
12:00		【定員 38名】			【定員 38名】		12:00
12:30	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		12:30
13:00	フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		13:00
13:30	【定員 35名】			【定員 35名】			13:30
14:00	Group Fight 13:45~14:15 小比賀 貴次	【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途		Group Fight 13:45~14:15 小比賀 貴次	【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途		14:00
14:30	【定員 35名】			【定員 35名】			14:30
15:00	ヴォーカリズム 14:35~15:05 かおり	【定員 43名】		ヴォーカリズム 14:35~15:05 かおり	【定員 43名】		15:00
15:30		Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香・本澤 沙也花	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・パワー・アドバンス 15:30~16:15 かおり 【有料・要予約】		Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香	【登録制・定員12名】 ホットヨガ・パワー・アドバンス 15:30~16:15 かおり 【有料・要予約】	15:30
16:00		【定員 25名】 VOLTJUMP 16:20~16:50 本澤 沙也花		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30			16:00
16:30	【定員 35名】			【定員 43名】			16:30
17:00	ヒーリングアロマヨガ 16:30~17:15 吉田 静枝	【定員 38名】		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	ヒーリングアロマヨガ 16:30~17:15 吉田 静枝		17:00
17:30		リトモス 17:00~17:45 中尾 桂子					17:30
18:00		【定員 38名】			【定員 38名】		18:00
18:30		Group Power 18:05~18:50 小比賀 貴次			Group Power 17:45~18:30 小比賀 貴次		18:30
19:00					【定員 25名】 VOLTJUMP 19:00~19:30 本澤 沙也花		19:00
19:30							19:30
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 19:50 まで 施設閉館時間 20:00			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00