

メガロス綱島 1月3日(金)・13日(月・祝) 特別スケジュール

改訂版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio, Gym, Aqua

| | 1月3日(金) | | | 1月13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 | 【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:40~10:10 | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | 【定員 35名】 ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子 | 【定員 38名】 カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子 | | 10:00 |
| 10:30 | | 【定員 43名】 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | Group Centergy 11:00~11:45 草野 明日香 | | 【定員 35名】 Group Fight 11:25~11:55 小比賀 貴次 | 【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子 | 【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | 【定員 38名】 アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一 | | 11:30 |
| 12:00 | | 【定員 38名】 | | 【有料短期クラス】 フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途 | | | 12:00 |
| 12:30 | | Group Power 12:30~13:15 久保木 英雄 | | | 【定員 38名】 エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一 | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 【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 | | 13:00 |
| 13:30 | | 【定員 38名】 | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 【定員 35名】 | Group Fight 13:45~14:30 久保木 英雄 | | 【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり | | | 14:00 |
| 14:30 | 【映像】 Group Centergy 14:00~15:00 | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | 【定員 25名】 TOBIPPA 15:00~15:30 綿貴 真鈴 | | | 【定員 43名】 | 【登録制・定員12名】 | 15:00 |
| 15:30 | 【定員 35名】 | | | | Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香 | ホットヨガパワー・アドバンス 15:15~16:00 かおり 【有料・要予約】 | 15:30 |
| 16:00 | 【映像】 Group Fight 15:30~16:30 | | | 【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30 | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | 【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30 | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | 【定員 20名】 | 【定員 38名】 | | 18:00 |
| 18:30 | | | | 【参加型・LIVEレッスン】 Style Aero 18:00~19:00 石河 知可子 | リトモス 18:00~18:45 中尾 桂子 | 【有料イベント】 テニスコート | 18:30 |
| 19:00 | | | 【登録制・定員12名】 ホットヨガ・ベーシック 18:45~19:30 吉田静枝 【有料・要予約】 | | | フットサルイベント 18:30~20:00 長谷川亮・佐藤優太 ※詳細は別途 | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | マシンジム・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00 | | | マシンジム・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 |