

メガロス綱島 1月3日(金)・13日(月・祝) 特別スケジュール

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】						9:30
10:00	Group Groove 9:40~10:10			【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		10:30
11:00		【定員 43名】			【定員 38名】		11:00
11:30		Group Centergy 11:00~11:45 草野 明日香		【定員 35名】 Group Fight 11:25~11:55 小比賀 晝次	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】	11:30
12:00					【定員 38名】		12:00
12:30		【定員 38名】		【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		Group Power 12:30~13:15 久保木 英雄		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		13:00
13:30					13:05~13:35 丹 憲一		13:30
14:00	【定員 35名】				【有料クラス】		14:00
14:30	【映像】 Group Centergy 14:00~15:00	Group Fight 13:45~14:30 久保木 英雄		【定員 35名】	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途		14:30
15:00		【定員 25名】 TOBIPPA		ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり			15:00
15:30	【定員 35名】	15:00~15:30 綿貫 真鈴			【定員 43名】	【登録制・定員12名】	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	Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香	15:15~16:00 かおり 【有料・要予約】	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】 ストレッチ30 18:00~18:30 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】	【定員 20名】			19:00
19:30				【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス30 19:00~19:30 石河 知可子		フットサルイベント 18:30~20:00 長谷川亮・佐藤優太	19:30
20:00							20:00
20:30	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			20:30
21:00							21:00