

メガロス綱島 2月11日(火・祝)・24日(月・祝) 特別スケジュール

※2月23日(日・祝)は通常通りでございます。

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio, Gym, Aqua

	2月11日(火・祝)			2月24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】 太極拳 9:40~10:10 畑 明子	【定員 43名】 ベルヴィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子					9:30
10:00				【定員 35名】	【定員 38名】		10:00
10:30	【定員 35名】 Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	【定員 43名】 ビューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子		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 43名】 トラディショナルヨーガ 11:05~11:50 かおり	【登録制・定員12名】 【女性限定】 ホットベルヴィックストレッチ 11:10~11:55 遠藤 孝子 【有料・要予約】	【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】 ホットヨーガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】	11:00
11:30	【※予約不要】 REBORNS START 11:30~11:40						11:30
12:00	【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 11:45~12:45 ※詳細は別途	【定員 43名】 パワーヨーガ 12:05~12:35 かおり		【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一		12:00
12:30				フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途			12:30
13:00	【定員 35名】 エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 38名】 Group Fight 13:00~13:45 久保木 英雄			【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】						13:30
14:00	アドバンスエアロ 13:45~14:30 HARU	【定員 38名】 Group Power 14:05~14:35 久保木 英雄		【定員 35名】	【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	【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太			ヴォーカリズム 14:15~15:00 かおり			14:30
15:00		【定員 43名】 トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 きよみ			【定員 43名】	【登録制・定員12名】 ホットヨーガパワー・アドバンス 15:15~16:00 かおり 【有料・要予約】	15:00
15:30					Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香		15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライク 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	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30		【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30			17:00
17:30							17:30
18:00	【有料イベント】 Group Fight 18:00~19:00 小比賀・佐藤・久保木 ※詳細は別途	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 18:00~18:45 かおり 【有料・要予約】	【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ストレッチ30 18:00~18:30 石河 知可子	【定員 38名】 リトモス 18:00~18:45 中尾 桂子		18:00
18:30							18:30
19:00		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30		【定員 20名】 【参加型・LIVEレッスン】 ピラティス30 19:00~19:30 石河 知可子			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