

メカロス綱島 9月15日（月・祝）・23日（火・祝）特別スケジュール

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

	9月15日(月・祝)			9月23日(火・祝)			
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットヨガ	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットヨガ	
9:00	営業開始 9:00			営業開始 9:00			9:00
9:30				【定員 35名】	【定員 43名】		9:30
10:00				太極拳 9:40~10:10 畑 明子	ベルヴィックストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子		10:00
10:30	【定員 35名】	【定員 38名】		【定員 35名】	【定員 43名】		10:30
11:00	ヒーリングアロマヨーガ 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		Group Centergy 10:30~11:15 草野 明日香	ビューティーフローピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子		11:00
11:30	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】	【登録制・定員30名】	【定員 43名】	【登録制・定員12名】	11:30
12:00	【映像】 Group Fight 11:25~11:55	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	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】	健康サークル 11:30~11:40	トラディショナルヨーガ 11:05~11:50 かおり	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】	12:00
12:30	【有料短期クラス】	アドバンスアロ 12:00~12:45 丹 憲一		【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】		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】		【定員 35名】	パワーヨーガ 12:05~12:35 かおり		13:00
13:30		エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一		エンジョイエアロ 13:00~13:30 HARU	【定員 38名】		13:30
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】		アドバンスアロ 13:45~14:30 HARU	Group Fight 13:00~13:45 久保木 英雄		14:00
14:30	ハーモニズム 14:15~15:00 かおり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途		【登録制・定員30名】	Group Power 14:05~14:35 赤崎 陸		14:30
15:00		【定員 38名】	【登録制・定員12名】	健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】		15:00
15:30		Group Power 15:00~15:45 長谷川 春果	ホットヨーガ・アドバンス 15:15~16:00 かおり 【有料・要予約】		トラディショナルヨーガ 15:00~15:45 きよみ		15:30
16:00		【定員 38名】					16:00
16:30		Group Blast 16:10~16:55 長谷川 春果					16:30
17:00					【定員 10名】		17:00
17:30	Refle Studio【定員 12名】			Refle Studio【定員 12名】	VOLTBOX 17:05~17:25 畔柳 大	★ビギナークラス★ 入会から1年以内の方限定	17:30
18:00	マシンピラティス Total Basic 17:30~18:15 長谷川 春果	【定員 38名】		マシンピラティス Total Basic 17:30~18:15 本澤 沙也花	【定員 10名】	【登録制・定員12名】	18:00
18:30	Refle Studio【定員 12名】	リトモス 18:00~18:45 中尾 桂子		Refle Studio【定員 12名】	VOLTBOX 17:35~17:55 畔柳 大	ホットヨーガ・アドバンス 18:00~18:45 かおり 【有料・要予約】	18:30
19:00	マシンピラティス Total Basic 18:30~19:15 長谷川 春果	【定員 38名】		マシンピラティス Total Basic 18:30~19:15 本澤 沙也花	VOLTBOX 18:05~18:25 畔柳 大	【有料クラス】	19:00
19:30		Group Fight 19:00~19:45 佐藤 優太			Group Power 18:45~19:30 畔柳 大	ホット有料スクール 19:00~19:45 かおり ※詳細は別途	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